

Lapsiperheiden arjen tukeminen- selvitys Marttojen kotitalousneuvonnan saamasta asiakaspalaut- teesta

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Kasvatustieteiden osasto
Kotitaloustiede
Pro gradu -tutkielma
Syyskuu 2018
Riina Rannisto
Ohjaaja: Vaula Haavisto



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		Laitos - Institution - Department Kasvatustieteiden osasto	
Tekijä - Författare - Author Riina Rannisto			
Työnnimi-Arbetets titel Lapsiperheiden arjen tukeminen- selvitys Marttojen kotitalousneuvonnan saamasta asiakaspalautteesta			
Title Supporting the everyday life of the families with children- a review of customer feedback from the Martha Organization`s household counseling			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu- tutkielma / Vaula Haavisto		Aika - Datum - Month and year Syyskuu 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 77 s + 3 liitettä
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>Lapsiperheiden arki on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenien aikana. Haasteita perheiden arkeen tuovat muun muassa kiireisyys, työn epävarmuus, toimeentulo-ongelmat, yksinäisyys ja tuen puute. Osa vanhemmista kokee arjesta selviämisen ja arkirutiinien läpiviemisen ylivoimaiseksi. Perheiden arki on hyvin monimuotoista ja arjen hallinta edellyttää erilaisten kotitaloustaitojen hallintaa. Marttaliitto on toiminut lapsiperheiden parissa monien vuosien ajan ja pyrkinyt muun muassa Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnalla edistämään kotien ja perheiden hyvinvointia järjestämällä luentoja, kursseja ja kotikäyntejä. Näiden eri toimintamuotojen tavoitteena on kotitalousneuvonnan avulla tukea perheiden arjen hallintaa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen- toimintaa ja sen vaikutusta perheiden arkeen analysoimalla vuosina 2015 ja 2016 kerättyjä asiakaspalautteita sekä antaa kehittämisideoita toiminnan suunnitteluun. Lisäksi pyrin tarkastelemaan, miten eri arjen hallinnan ulottuvuudet ja kotitaloustaidot ilmenevät asiakaspalautteissa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineistona oli Marttaliiton keräämät asiakaspalautteet Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen vuosilta 2015-2016. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia luokittelua käyttäen.</p> <p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeeseen osallistuneet olivat erittäin tyytyväisiä Marttaliiton toimintaan. Erityisesti Ruokaseikkailu alkaa! -kurssit ja neuvonnalliset kotikäynnit koettiin hyödyllisenä lapsiperheiden arjen kannalta. Osallistujat arvioivat kurssien ja kotikäyntien vaikuttavan perheiden arjessa eniten ruokatottumuksiin, vahvistamalla luottamusta omaan osaamiseen sekä auttamalla arjen sujumista käytännössä. Toimintaan osallistuneiden arjen hallinta näyttäisi tämän tutkimuksen valossa ulottuvan lähinnä taitavan arjen hallinnan tasolle, jota kuvasti perheiden toiminnan päämäärä ja pyrkimys koko kotitalouden hyvinvointiin ja arjen sujumiseen. Kotitaloustaidoista asiakaspalautteissa korostuivat selvästi käytännöntyötaidot sekä tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelytaidot.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Arki, arjen hallinta, kotitaloustaidot, lapsiperhe			
Keywords Everyday life, everyday life management, household skills, families with children			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		Laitos - Institution - Department Department of Education	
Tekijä - Författare - Author Riina Rannisto			
Työn nimi - Arbetets titel Lapsiperheiden arjen tukeminen- selvitys Marttaliiton kotitalousneuvonnan saamasta asiakaspalautteesta			
Title Supporting the everyday life of the families with children- a review of customer feedback from the Martha Organization`s household counseling			
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics science			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master`s Thesis / Vaula Haavisto		Aika - Datum - Month and year September 2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 77 pp. + 3 appendices
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>The everyday life of the families with children has changed a lot within past decades. Busy lifestyle, uncertainty of employment, financial problems, loneliness and lack of support add challenges to the everyday life. Some of the parents experience the routines and coping with everyday life overwhelming. Everyday life of the families is very complex and it requires complex household skills. The Martha Organization has been supporting families with children several years and is aiming to advance the wellbeing of homes and families for example with Supporting the everyday life of the families with children- program, which includes lectures, courses and home visits. The work aims to support the everyday life of the families by household counseling. The purpose of this study is to examine The Martha Organization's Supporting the everyday life of the families with children-plan and its influence on the everyday life of the families by analyzing customer feedback collected and to give ideas on improving the plan. In addition the aim is to examine how the different dimensions of everyday life and household skills emerge from the customer feedback.</p> <p>The study is a qualitative research. The material is the customer feedback collected by The Martha Organization in years 2015 and 2016. The used analyzing method was content analysis through classification.</p> <p>The results of the study indicate that the people who participated in the Supporting the everyday life of the families-plan were very satisfied with the work of the The Martha Organization. Especially The food adventure begins! -courses and counseling home visits were experienced useful for improving the everyday life by the families. The participants felt that the courses and the home visits affected most the eating habits by reinforcing one's trust to one's capabilities and helping the flow of the everyday life in a practical level. The participants' management of the everyday life seemed to reach the competent level, which could be seen in the purpose of their activities and in the aim to enhance the wellbeing and quality of the everyday life of the whole household. Practical everyday skills and information seeking and processing skills stood out in the household skills area.</p>			
Avainsanat - Nyckelord Arki, arjen hallinta, kotitaloustaidot, lapsiperheet			
Keywords Everyday life, everyday life management, household skills, families with children			
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)			
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information			

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	ARKI.....	4
2.1	Arjen määrittelyä.....	4
2.2	Arjen rytmit ja rutiinit lapsiperheissä	6
2.3	Arjen hallinta.....	10
2.4	Kotitaloustaidot osana arjen hallintaa	14
3	LAPSIPERHEET SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA.....	19
3.1	Perhepolitiikka	20
3.2	Työ ja lapsiperheet.....	21
3.3	Raha ja lapsiperhe	22
3.4	Ajankäyttö ja työnjako lapsiperheissä	24
4	LAPSIPERHEIDEN HUOLET, AVUN TARPEET JA PALVELUT	26
4.1	Vanhempien huolet ja avunsaanti lapsiperheessä	26
4.2	Lapsiperheiden palvelut	28
4.3	Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan esittely	30
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	34
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	35
6.1	Laadullinen tutkimus.....	35
6.2	Aineiston keruumenetelmä	36
6.3	Aineiston analyysimenetelmät	38
7	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA.....	41
7.1	Vauva tulee kotiin! -luennon asiakaspalautteiden tulokset.....	41
7.2	Ruokaseikkailu alkaa! -kurssin asiakaspalautteiden tulokset	46
7.3	Neuvonnallinen kotikäynti -asiakaspalautteiden tulokset.....	53
7.4	Huomioita ja kehittämisideoita lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaan	59
7.5	Arjen hallinnan ulottuvuuksien esiintyminen asiakaspalautteissa	64
7.6	Eri kotitaloustaitojen esiintyminen asiakaspalautteissa	66
7.7	Yhteenvedo tuloksista.....	69
8	LUOTETTAVUUS	71
9	POHDINTAA	74

LÄHTEET.....	78
LIITTEET	87

TAULUKOT

Taulukko 1. Luennon arvosanat vuosina 2015 ja 2016	43
Taulukko 2. Luennon vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin vuosina 2015 ja 2016.....	45
Taulukko 3. Vastaajien odotukset kurssilta	47
Taulukko 4. Kurssin arvosanat vuosina 2015 ja 2016	49
Taulukko 5. Kurssin vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin vuosina 2015 sekä 2016.....	51
Taulukko 6. Kotikäyntien arvosanat vuosina 2015 ja 2016.....	55
Taulukko 7. Kotikäyntien vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin vuosina 2015 ja 2016.....	56

KUVIOT

Kuvio 1. Arjen luokittelua säännönmukaisuuden ja joustavuuden mukaan (Korvela ym. 2009, s. 104.).....	9
Kuvio 2. Arjen hallinta -käsitteen laadulliset ulottuvuudet ja tasot (Haverinen, 1996). 11	
Kuvio 3. KOTA ry:n arjen hallinnan malli.	13

1 Johdanto

”Kyllä taas hermo kiristyy arjen kanssa, vaikka pitäisi olla kesäloma. Tuntuu että se vain pahentaa tilannetta kun isompi lapsi on kotona päivähoidon sijaan. Meidän perheessä on 4v ja 1v sekä mies ja minä. Asutaan Etelä-Suomessa, käytännössä muu suku kaukana paria serkkua lukuun ottamatta. Mitään omia juttuja ei ehdi hoitaa, ainakaan loppuun saakka. Kaikki on ”juostenkustu”, koska ei ole lasten takia aikaa. Ehtii juuri ja juuri pitämään asunnon suht siistinä, pyykit pestynä ja ruuat melkein aina tehtynä. Me ainakin olemme ihan koko ajan klo 7-21.30 lapsissa kiinni.” (ote Vauva-keskustelupalstalta 28.06.2017)

Lapsiperheiden arki on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenien aikana. Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat monella tavalla perheiden arkeen. Taloudellinen lama 1990-luvulla vaikutti lapsiperheiden eriarvoistumiseen ja lapsiperheiden palvelujen heikkenemiseen. Talouskasvun epätasainen jakautuminen, globalisoituminen, tekniikan kehittyminen ja työelämän kiristyminen ovat muutamia esimerkkejä lapsiperheiden arkea koskettavista muutoksista sekä haasteista.

Yhä useampi perhe asuu etäällä sukulaisista. Perheet ovat arjen pyörittämisessä sekä kasvatustehtävässään valitettavan yksin. Jonssonin (2011, s. 12–13) mukaan suku ja yhteisö eivät tue vanhempia samalla tavalla kuin aikaisemmin. Ennen neuvoja ja ohjeita kysyttiin vanhemmilta, nykyään perheet tukeutuvat asiantuntijoihin. Sukulaisiin ja naapureihin ei enää välttämättä pidetä yhteyttä samalla tapaa kuin aiemmin. 1970-luvulla esimerkiksi yhdistykset ja urheiluseurat mahdollistivat vanhempien tutustumisen muihin perheisiin. Nykyään ystävyys-suhteiden luominen on haastavampaa, jolloin perheet saattavat kokea yksinäisyyttä.

Lapsiperheiden elämä rakentuu monien haasteiden ja jännitteiden kentässä. Lapsiperheiden tuloerot vaikuttavat arjen sujumiseen. Pienituloisuus on lisääntynyt, joka näkyy perheiden arjessa kuluttamisen ja kulutusmahdollisuuksien eroina. Toimeentulo-ongelmat aiheuttavat vanhemmille masennusta ja ahdistusta, mikä heijastuu sekä lapsiin että parisuhteeseen. Useat vanhemmat tekevät ylitöitä viikoittain ja moni kokee laiminlyövänsä kotiasioita työnsä takia. Vanhemmat ovat huolissaan omasta jaksamisestaan äitinä ja isänä. Toimeentulon epävarmuus, kotitöiden epätasainen jakaminen, vähäinen yhteinen

aika puolison kanssa heikentävät voimavaroja parisuhteessa ja vanhemmuudessa. (Lammi-Taskula & Salmi, 2014, s. 144–148.)

Nyky-yhteiskunnassamme voidaan todeta olevan useita perheiden arkea hankaloittavia tekijöitä. Taloudellisten haasteiden, kiireisen elämäntavan, eriytyneen perhe-elämän, lapsiperheiden sosiaalisen yksinäisyyden lisäksi lapsiperheitä kuluttavia ongelmia ovat pienten lasten hoitamiseen ja arkipäivästä selviytymiseen liittyvät monenlaiset vaikeudet. (Rönkä, Malinen, Lämsä, 2009, s. 16; Tamminen, 2000.)

Tamminen (2000) mukaan vanhemmat eivät luota siihen, että he osaavat ja selviävät arjesta. Vanhemmat saattavat kokea arkipäivän askareet ja pienen lapsen hoitamisen ylivoimaiseksi. Avuttomuus, yksinäisyys ja tuen puute kuluttavat voimia, joita tarvittaisiin lastenhoitoon ja arkirutiinien läpiviemiseen. Tamminen näkee, että nyky-yhteiskunnassa pienten lasten perheet tarvitsevat yhä enemmän ulkopuolista, konkreettista tukea arkipäivästä selviytymisen sekä psykososiaalista ymmärrystä, jolla voi olla hyvin kauaskantoista merkitystä. Perheiden omat tukiverkot ovat tärkeitä, mutta eivät aina riittäviä. Lapsiperheitä voidaan auttaa ja tukea monella tavalla. Ulkopuoliset toimijat ja yhteiskunnan antama tuki perheille on merkittävää. Tamminen korostaa, että meidän on yhteiskunnassamme löydettävä erilaisia vaihtoehtoisia tukitahoja sekä uusia, eri tahojen yhteisiä toimintamuotoja. (Tamminen, 2000.)

Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen -hanke on toiminut vuodesta 2012 alkaen järjestämällä pikkulapsiperheille eripuolella Suomea kotitalouskursseja ja -luentoja sekä neuvonnallisia kotikäyntejä, joiden tarkoituksena on tukea perheiden arkea. Käytännön kursseilla opetellaan yhdessä tekemään ruokaa vauvalle ja koko perheelle sekä käsitellään muitakin perheiden arkeen liittyviä asioita. Kursseilla keskustellaan hyvistä ruokavalinnoista ja itse tekemisen eduista, perheen arkirytmistä, raha-asioista, siivouksesta ja pyykkihuollosta. Luentojen tavoitteena on antaa vanhemmille vinkkejä arjen hallintaan. Luennon aiheena voi olla muun muassa arjen rutiinit, viisaat valinnat ja kodinhoito. Kotikäynneillä perheet saavat henkilökohtaista neuvontaa tarpeidensa ja toiveidensa mukaan. Kotikäynnit on kohdennettu perheille, jotka tarvitsevat erityistä tukea arjen hallintaan. Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -hanke oli osa STEA:n Emma & Elias -avustushjelmaa (2012-2017). Ohjelma kokosi yhteen eri järjestöjen projekteja, joilla edistet-

tiin lasten ja heidän perheidensä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Vuodesta 2017 alkaen Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa on tehty kohdennettuna toiminta-avustuksena, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. (Marttaliiton verkkosivut, 28.5.2018; Marttaliiton -esite, 2017.)

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on analysoida Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeesta vanhemmilta saatua palautetta vuosilta 2015-2016 sekä antaa palautteiden pohjalta Marttaliitolle kehittämisideoita lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaan. Lisäksi tarkastelen, miten arjen hallinnan ulottuvuudet ja eri kotitaloustaidot ilmenevät asiakaspalautteissa.

2 Arki

Arki on kaikille ihmiselle tuttu asia. Arkeen liitetään usein negatiivisia mielikuvia, kuten kiire, tylsyys, väsymys ja rutiinit. Perheiden arjen haasteista tiedetään paljon enemmän, kuin sen iloista vahvuuksista ja mahdollisuuksista (Rönkä, Malinen & Lämsä, 2009, s. 15). Arkea on tutkittu usealla eri tieteenalalla esimerkiksi kotitaloustieteessä. Arki-käsite näyttäytyy hyvin keskeisesti Marttojen lapsiperhetoiminnassa ja on käsitteenä siten hyvin keskeinen tutkimuksessani. Seuraavaksi tarkastelen arjen määrittelyä tarkemmin eri näkökulmista.

2.1 Arjen määrittelyä

Arjen määrittäminen on haastavaa ja tieteenalasta riippuen sitä voidaan määritellä eri tavoin. Henri Lefebvren on kuuluisa arjen tutkija ja hänen arjen määritelmänsä siteerataan hyvin usein. Lefebvrenin (1991, s. 97) mukaan arkielämä on kaiken perusta. Arjesta on löydettävissä erilaiset aktiviteetit, samoin toimintojen konfliktit. Myös inhimilliset suhteet ja ihmisyyys, jotka toimivat todellisuuden perustana saavat muotonsa arjessa: ystävyys, rakkaus, tarve olla yhteydessä toisiin, leikki ja niin edelleen. Tuomi-Gröhn (2009, s. 148) on tulkinnut Lefebvrenin arjen määritelmää. Hänen mukaansa arki liittyy kaikkiin ihmisen päivittäisiin toimintoihin. Kuitenkin melko usein arki rajataan vain perheeseen ja ystävyyssuhteisiin. Tällöin muu elämä, kuten viralliset instituutiot ja niihin liittyvät suhteet ja toimet jätetään arjen määritelmän ulkopuolelle. Ihmiset tuottavat arkea omilla teoillaan, eikä arki ole jotain ulkopäin annettua.

Korvelan (2003, s.6) mukaan useissa kielissä arkielämän käsite liitetään toistoa korostavaan jokapäiväisyyteen ja rutiineihin. Korvela esittää (2003, s. 6) tanskalaisen sosiologi Birte Bech-Jorgensenin (1991) määritelmän arjesta. Bech-Jorgensenin mukaan arkielämä on sitä, jota me luomme jatkuvasti joka päivä. Hän näkee elämän kokonaisprosessina. Tässä prosessissa ihmiset muuttavat arkielämän ehtoja eleyksi arkielämäksi. Korvela ja Tuomi-Gröhn (2014, s. 17) taas määrittelevät arkielämän yhteiskunnallisten rakenteiden ja päivittäisten toimintojen välisenä jatkuvana vuorovaikutuksena. Arkielämä on pohja toimintojen vakaudelle, että niiden muutokselle. Rita Felski (2000, s. 15) näkee arjen olevan toimintojen jatkumo ja se toimii pohjana muulle inhimilliselle toiminnalle.

Jokinen (2005, s. 9–47) lähestyy arkea viiden eri ulottuvuuden avulla, jotka ovat tavanomaisuus, rutiinit, kodintunnon tekeminen, selvä sukupuolijako sekä ulkopuolisten pakotahtien ja oman rytmin yhteensovittaminen. Kotitöissä kiteytyvät kaikki nämä arjen ulottuvuudet. Arki liitetäänkin usein perheeseen ja vanhemmuuteen. Jokinen ei näe arkea kuitenkaan perheen ja kodin synonyyminä, vaikka pienten lasten vanhempien ja pienten lasten elämässä on paljon arkisuutta. Arkea on muillakin kuin perheellisillä.

Jokinen (2005) toteaa, että arki on tärkeä ja välttämätön elämänmuoto. Usein oletetaan perusteettomasti, että arki syntyy kuin itsestään. Kuitenkin arkinen ulottuvuus löytyy kaikesta niin sodasta kuin kodista, politiikasta ja pyykkivuoro neuvotteluista. Arkea on kaikkialla, mutta kaikki ei ole arkea. Krokin (2009, s. 22) mukaan arki on kuitenkin liitetty vahvasti kotiin. Jokisen (2005, s. 14) mielestä arki liitetäänkin tästä syystä vahvasti naiseen. Arkisuus on toiminnan muoto, jolla on taipumus kiinnittyä naiseen ja naisten työhön. Myös Felskin (2000, s. 30) mukaan arki on nähty naisten alueena. He pesevät pyykit, tekevät ruuan, siivoavat, kasvattavat lapset ja tekevät perheen rutiinityöt, mikä on nähty voimavarana.

Salmi (2004, s. 15–19) puolestaan määrittelee arjen käsitettä kolmella tavalla. Ensimmäisenä Salmi esittää Norbert Eliaksen (1978) tavan määrittää arkea vastakäsitteen avulla. Määritelmässä esimerkiksi arjen vastakäsitteenä pidetään juhlaa. Tämä arjen määritelmä luo käsityksen arkielämästä erityisenä elämänaalueena. Toinen tapa määritellä arkielämää on nähdä se uusintamisen alueena. Arki nähdään ihmisen yksilöllisten uusintamistoimintojen kokonaisuutena eli toimina, joita yksilö tekee itsensä ylläpitämiseksi. Arjen toiminnot suuntautuvat pieneen yhteyteen eli itseen ja kaikkein lähimpiin. Tämä lähestymistapa arkielämään on Agnes Hellerin (1984) esittämä. Salmen (2004) mukaan kolmas tapa lähestyä arkea on nähdä se rutiinin maailmana. Salmi tuo esille suomalaisen J.P. Roosin (1987) määritelmän arjesta. Siinä arki on tulkittu kurjuudeksi. Arkielämässä on rutiineja, joihin meidät pakotetaan ja joista emme pääse irti. Erityisesti lapsiperheet alistuvat arjelle työ- ja perherutiinien muodostamassa kokonaisuudessa.

Myös Kyrölampi-Kylmänen (2010, s. 15–16) mukaan arki on kaikille tuttu ja usein siihen liitetään kielteisiä mielikuvia. Arjessa tapahtuvat asiat, tapahtumat ja toiminnot tuntuvat itsestään selviltä ja sitä leimaa rutiinit, toistot sekä syklisyys. Usein arjessa tapahtuvat toiminnot ja tapahtumat toistuvat päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen lähes samankaltaisina. Arki on jotain, mistä pitää päästä pois. Arjen tuttuus ja toistuvuus saattavat

tuottaa aikuisille myös ahdistavaa tunnetta. Arki perheissä on jokapäiväistä tunteiden siirtämistä, ilmapiirin luomista, käytäntöjen ja aikataulujen sopimista sekä yhteensovittamista. Esimerkiksi lapsiperheiden arkea rytmittävät tietyt toiminnot, kuten työssäkäynti, lasten koulu- ja hoitoajat ja harrastukset. Manninen ja Palojoki (2012, s. 75) kuvaavat arkea harmaaksi puurtamiseksi.

Jokinen (2005, s. 11) näkee arjessa sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Arkisuus on yhtä aikaa välttämätöntä ja terrorisoivaa. Arjen rutiinit ja tottumukset antavat mahdollisuuden olla jatkuvasti tekemässä valintoja ja arvostelmia. Kun arki sujuu ikään kuin huomaamatta, se on kevyttä ja saattaa tuntua pinnalliseltakin. Mutta arkiset rutiinit kotityössä tai kodin ulkopuolella voivat olla uuvuttavia tai tylsiä. Arki voi siis myös turruttaa. Kylänpää-Kylmäsen (2010, s. 17) mukaan arjesta ja sen merkityksestä käydään julkista keskustelua esimerkiksi kasvatuksen ammattilaisten kesken. Arjen käyttäytymisestä kannetaan enemmän huolta ja on ymmärretty, että arjen rutiinit ja rytmi ovat keskeistä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla säännöllisen rytmin sekä rutiinien merkitys korostuu, sillä usein niiden puuttuminen johtaa ongelmiin. Jokinen (2005, s. 9) esittää, että arjen suosio näyttäisi liittyvän suuriin yhteiskunnallisiin muutoksiin, joiden aikana arki saa usein turvasataman roolin. Arjen toivotaan pitävän yllä kansantaloutta sekä ihmisten mielenterveyttä.

Myös Raijas (2011, s. 243) näkee, että arjen toiminnoilla tavoitellaan hyvinvointia eli ihmisen eri tarpeiden tyydyttämistä. Tarpeilla Raijas tarkoittaa erityisesti kaikkia niitä tarpeita, joiden tyydyttäminen on olennaista arjen sujumiseksi. Jotta tarpeiden tyydyttäminen on mahdollista, tarvitaan arjen toiminnoissa resursseja ja erilaisia hyödykkeitä. Näin arki muodostuu toiminnoista erilaisissa ympäristöissä, joissa ihmiset toimivat yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

2.2 Arjen rytmit ja rutiinit lapsiperheissä

Ihmisen arki muodostuu Korvelan ja Tuomi-Gröhnin (2014, s. 15) mukaan erilaisista välttämättömistä ja vapaavalintaisista toiminnoista. Näiden toimintojen rakentuminen suhteessa toisiinsa muodostaa arkirytmeyttä. Rytmeillä tarkoitetaan sitä, miten erilaiset toiminnot sijoittuvat päivän mittaan, kuten milloin nousee ylös, ruokaillaan ja käydään

töissä. Arjen rytmit muodostuvat, kun päivittäiset toiminnot järjestyvät ajallisesti suhteessa toisiinsa tiettyyn toistuvaan ja säännönmukaiseen järjestykseen. Korvela (2014, s. 321) näkee, että ihmisten arjen rakentumiseen ja rytmeihin vaikuttavat ympäröivä yhteisöt ja kulttuurit, joihin he kuuluvat. Yhteiskunnalla on merkittävä vaikutus arjen rytmien muodostumiseen. Aikuisten kohdalla esimerkiksi työaikalainsäädäntö säätelee työssäoloa ja vaikuttaa näin perheen arkirytmien muodostumiseen.

Korvela (2003, s. 42–43) havaitsi tutkiessaan lapsiperheiden arkea videokuvatun aineiston avulla, arkipäivän muodostuvan erilaisista, ajallisesti toisiaan seuraavista vaiheista, jotka hän nimitti sekvensseiksi. Päivän rakentumista toisiaan seuraavista sekvensseistä Korvela nimittää päivän sekvenssirakenteeksi, joka toistuu päivästä toiseen lähes samanaikaisena. Muutoksia päivän sekvenssirakenteeseen tulee väistämättä, jos päätetään tehdä tai tapahtuu jotain tavallisuudesta poikkeavaa. Korvelan (2011, s. 219) mukaan samantyyppisissä elämäntilanteissa elävissä perheissä rakenne kuitenkin toistuu samantyyppisenä.

Tällainen sekvenssien säännöllinen toistuvuus luo päivään tuttuuden, ennakoitavan rytmien, jota Korvela ja Tuomi-Gröhn (2014, s. 15) nimittävät päivärytmiksi. Tuttu päivärytmi muodostaa arjelle tukirakenteen, joka helpottaa arjen etenemistä ja sujumista jouthevasti. Tapahtumien ja toimintojen rutinoituminen osaksi päivärytmiä rakentaa arjen tukirakennetta sekä kiinnittää merkkipaaluja rytmittämään arjen tapahtumia kiinteiksi ja liikkuviksi palasiksi. Sitä tukevampi on arkemme, mitä enemmän siinä on kiinteitä paaluja.

Korvelan ja Tuomi-Gröhnin (2014, s. 14) mukaan rutiineja pidetään usein haitallisina ja rajoittavina. Kuitenkin tiettyssä määrin tutut arkirytmien luovat ennakoitavuutta, jotka vaikuttavat erityisesti lasten turvallisuuden tunteeseen. Rutiinit ovat päivittäin toistuvia tehtäviä ja automatisoituja tekoja, joiden suorittaminen ei vaadi paljon tietoista ajattelua. Päivän rutiinien ja toimintojen ajallinen järjestäytyminen luo rytmien, joka toistuessaan automatisoituu rutiinien tapaan.

Heinilä (2007, s. 83) näkee tutkimuksessaan rutiinien helpottavan perheen arkea ja kotitaloustöitä. Esimerkiksi ruokaostosten suorittaminen tietyn kaavan mukaan, antaa meille ruumiillisina olevan tilan ja ajan toimia liittyneinä ympäristöön, toisiin ihmisiin ja asioihin. Elettynä ruumina mukaudumme osaksi tapahtumaa. ”Sujuu kuin tanssi” on Heinilän

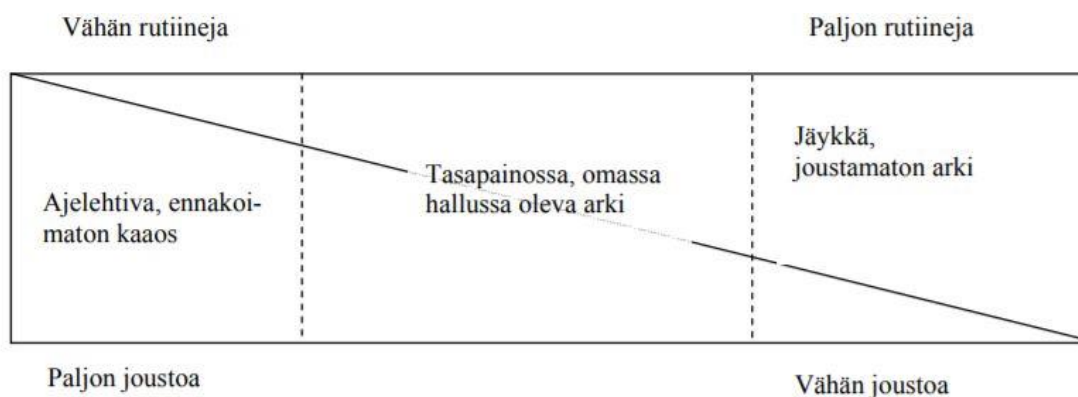
käyttämä sanonta kuvaamaan tätä tilannetta. Tästä näkökulmasta nähtynä rutiineja voidaan pitää ”huippuosaamisena”. Heinilän (2007, s. 2) mukaan harvoin kuitenkaan ihailaan sitä hetkeä, kun vanhemmat puurtavat pöytään ateriaa hoitopäivän jälkeen väsyneille lapsilleen. Arki on usein toistoa ja kaaoksen hallintaa. Toistoa pidetään tylsänä, mutta se on myös rytmi, joka luo turvallisuutta ja tervettä rutiinia. Heinilä (2007) vertaa arjen pyörimistä hyrrän liikkeeseen. Kun arki ”pyörii” hyvin, on sen seuraaminen ja erityisesti kokeminen kiehtovaa. Kun taas arki ei ”pyöri” hyvin alkaa liike muuttua ontuvaksi ja arjen kokeminen voi aiheuttaa ahdistusta, väsymistä ja tuskastumista.

Myös Kyrölampi-Kylmänen (2010, s. 19–20) näkee rutiinit positiivisena asiana arjessa. Rutiinit ja toistot tekevät lapsen elämästä tutun ja turvallisen sekä auttavat niin aikuisia kuin lapsia järjestelemään ajankäyttöä. Hyvään arkeen kuuluu, että arjen perusrutiinit, kuten siivoaminen, pyykinpesu, kaupassa käynti, syöminen, ulkoileminen ja lasten hyvä perushoito sujuvat ja ovat vanhempien hallinnassa. Vanhempien tulisi oivaltaa arkisten rutiinien merkitys elämän mielekkyyden kokemiselle. Arki, josta puuttuu säännöllisyys ja rutiinit aiheuttavat perheessä kaaosta, joka aiheuttaa erityisesti lapsille stressiä. Sekasortoinen ja kaoottinen arki heikentää monella tapaa lapsen hyvinvointia ja terveyttä.

Vuoren (2012) tekemässä vähävaraisten lapsiperheiden hyvän voinnin ja sen tukemisen tutkimuksessa ilmenee, että arjen sujuminen on kaikille perheenjäsenille tärkeää. Tutkimuksen mukaan äitien arjen tekevät sujuvaksi sitä rytmittävät rutiinit. Hyvä vointi liittetään arkipäivän jäsentymiseen ja siihen, että perheenjäsenten erilaiset rytmit pystyttään joustavasti yhteensovittamaan sekä ympäristön että muiden kanssa. Tämä varmistaa perheen arjen turvallisen sujumisen omalla painollaan. Lisäksi perheet pitävät tärkeänä yksilöllisiä, omaan arkeensa liittyviä rutiineja, kuten yhteisiä ruokailuja, saunomista ja juhlapäiviä. Näiden rutiinien koetaan tuovan selkeyttä perheen elämään ja ne vahvistavat yhteenkuuluvuutta sekä tuovat perheeseen turvallisuutta.

Sekin (2011, s.79) mukaan perheen arjen rutiinien ja rakenteiden ollessa jäsentymättömiä, aiheuttavat ruokailut, nukkumaanmeno, perheen pyykinhuolto ja kodin puhtaanapito vaikeuksia tai ne eivät ole vanhempien hallinnassa. Koti ajautuu vähitellen kaaokseen, lasten turvallisuuden tunne järkkyy ja perheen sidokset yhteiskuntaan heikkenevät. Korvela ja Tuomi-Gröhn (2014, s. 14) toteavat, että tukea antavan rytmin puuttuminen johtaa siihen,

että perheenjäsenten voimavarat kuluvat arkipäivän tilanteiden kohtaamiseen, selvitte-
lyyn, pikaiseen toiminnan suunnitteluun ja niihin liittyviin neuvotteluihin. Korvela,
Holmberg, Jonsson ja Kupiainen (2009, s.103) kuvaavat tällaista arkea, jossa perheessä
puuttuu säännöllinen rakenne ja rytmi, kelluvaksi, ajelehtivaksi arjeksi. Perhe niin sano-
tusti ajelehtii tilanteesta toiseen. Kelluvassa, ajelehtivassa arjessa on vähän säännönmu-
kaisuutta ja säännöllisesti toistuvia rutiineja, jolloin perheen arki on ennakoimatonta ja
yllätyksellistä. Korvelan ym. (2009, s. 104) mukaan toinen ääripää on arki, joka jäykkä
ja joustamaton. Sitä hallitsee säännöllisesti toistuvat rytmit eikä siinä ole juuri tilaa jous-
toille tai totutusta poikkeavalle toiminnalle. Tasapainossa, perheen omassa hallussa ole-
vassa arjessa onkin sopivasti säännönmukaisuutta, rutiineja ja joustavuutta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Arjen luokittelua säännönmukaisuuden ja joustavuuden mukaan (Korvela, ym. 2009, s. 104.)

Sekki ja Korvela (2014, s. 215) analysoivat Väestöliitossa vuosina 2007–2010 toteute-
tussa Arki Haltuun -perhetyön kehittämishankkeessa kerättyä aineistoa tutkiessaan lapsi-
perheiden ajelehtivaa arkea. He havaitsivat, että perheissä, joissa arki ajelehtii, on mo-
nenlaisia arjen rytmittämisen haasteita. Perheissä tekeminen kohdistui usein tilanteen
kannalta epäolennaiseen eikä tehtäviä osattu priorisoida, useiden tehtävien tekeminen
yhtä aikaa oli haastavaa ja omien valintojen seurauksien vaikutuksia ei osattu miettiä kä-
sillä olevaa hetkeä pidemmälle. Tilanteiden ennakoimattomuus aiheutti paljon haasteita
arjessa. Ruuanvalmistuksen aikana kotoa ei löytynyt tarvittavia raaka-aineita. Rahan
käyttö oli hallitsematonta. Rahaa saatettiin käyttää arjen sujuvuuden kannalta epäolennai-
seen, jolloin perheen ruokabudjetti kärsi. Jäsentymätön ajankäyttö, perheen työnjakoon
liittyvät haasteet, uupumus, puutteelliset välineet sekä tiedot ja taidot, johtavat usein ko-

titöiden laiminlyötiin. Sekki ja Korvela (2014, s.229) toteavat, että ”*ajelehtiva arki paikantuu perheen voimavaroihin, rutiinien puuttumiseen eri elämänaalueilta sekä perheen ihmissuhteisiin ja sidoksiin kodin ulkopuolelle.*”

Arki ja rutiinit nähdään usein negatiivisena ja elämää rajoittavina tekijöinä. Salmi (2004, s.19) toteaa, että rutiinit ovat paljon monitahoisempi asia kuin pelkkää harmaata pakkoa. Arkirutiinit luovat perustaa arjen hallinnan tunteelle sekä säästävät aikaa ja vapauttavat ajattelun muihin asioihin.

2.3 Arjen hallinta

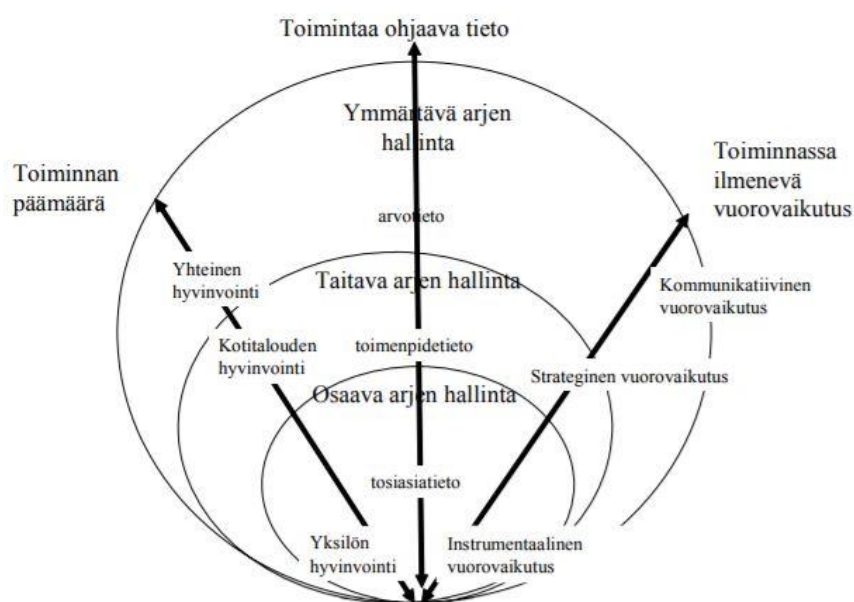
Kotien arki on kiireistä, kotitöistä riidellään, ne aiheuttavat stressiä ja saattavat jäädä tekemättä. Media luo paineita vanhemmille, jossa annetaan kuva supervanhemmista sekä siisteistä ja kauniista kodeista, joissa elää onnellisia ihmisiä. Todellisuudessa arki on usein aivan muuta ja arki voi ajautua kaaokseen monen eri tilanteen seurauksena. (Heino, 2011, s.19.) Haverisen (1996, s. 9–10) mukaan kotitalouden arki onkin monimuotoista ja yllätyksellistä, jolloin arkipäivän toiminta edellyttää monien samanaikaisten asioiden hoitamista ja päätösten tekemistä keskenään ristiriitaisten vaihtoehtojen välillä. Kotitalouden toimintaa kuvaavia keskeisiä piirteitä ovat laaja-alaisuus, samanaikaisuus, moniulotteisuus sekä käytännönläheisyys ja ongelma-keskeisyys.

Kotia ja kotitalouden toimintaa on haastavaa kuvata. Kotien toiminnasta löytyy paljon yhteistä, vaikka kodit ovat erilaisia. Kodeissa huolehditaan ruuasta, vaatteista ja puhtautudesta, mikä viittaa jokapäiväisiin kodin toimintoihin. Kotitalouden toiminta voidaan nähdä tavoitteellisena prosessina, jossa aineellinen ja inhimillinen vuorovaikutus kietoutuvat yhteen. (Haverinen & Saarilahti, 2009, s. 69.) Tämä kotitalouden toiminnan määrittelmä toimi lähtökohtana Haverisen (1996) Arjen hallinta -käsitteen tutkimuksessa. Seuraavaksi esittelen kaksi eri arjen hallinnan mallia, joista ensimmäisenä tulkitseen Haverisen luomaa mallia.

Arjen hallinta -käsite ja sen lähikäsitteitä on Haverisen (1996, s.10) mukaan käytetty monilla eri tieteenaloilla, joten käsitteen merkityssisältö ja tulkintavat vaihtelevat. Arjen hallinta -käsitteen rinnalla on tieteenalasta riippuen käytetty muun muassa voimavarojen hallinta -käsitettä ja esimerkiksi hoitotieteessä arkipäivään viitataan elämänhallinta -käsitteellä.

Tutkimuksessaan Haverinen (1996) määrittelee arjen hallinta -käsitteen kolmella laadullisella ulottuvuudella ja kolmella eri arjen hallinnan tasolla, joita havainnollistetaan käsitteellisellä mallilla (Kuvio 2.) Laadullisiin ulottuvuuksiin kuuluvat toiminnan päämäärä, toimintaa ohjaava tieto ja toiminnassa ilmenevä vuorovaikutus. Arjen hallinta - käsitteen kolme tasoa ovat osaava, taitava ja ymmärtävä arjen hallinnan taso, jotka kuvaavat arjen hallinnan kehittymistä. Haverisen (1996, s.103) mukaan arjen hallinnan kehittymiseen edellytyksenä on aiemmin opitut käytännön työ taidot ja ihmissuhdetaidot, jotka ovat arjen hallinnan perustana.

Haverisen (2008, s. 21) mukaan toiminnan päämääränä on arjen hallinta, tietoa, taitoa ja vuorovaikutusta koordinoiva käsite, jonka avulla voidaan ymmärtää monipuolisesti arjen hallinnan sisältöä ja kehittymistä.



Kuvio 2. Arjen hallinta -käsitteen laadulliset ulottuvuudet ja tasot (Haverinen, 1996).

Haverisen ja Saarilahden (2009, s. 109) mukaan kotitalouden toimintaa n kuuluva huolenpito perheenjäsenistä tarkoittaa vastuuta itsestä, läheisistä ja yhteisestä hyvinvoinnista. Haverinen (1996, s. 109–111) toteaa, että arjen hallinnan hyvää laatua ilmentää se, miten yksilön tavoitteet, koko kotitalouden ja yhteinen hyvinvointi ovat tasapainossa. Kotitalouden hyvinvointiin keskittyvässä toiminnassa yksilö pyrkii tasapuolisesti sopeuttamaan

toimintansa eri perheenjäsenten sen hetkisen tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä vaatii yksilöltä epätietoisyyttä, oma-aloitteisuutta ja neuvottelukykä. Yhteisen hyvinvoinnin tavoite merkitsee kotitaloudessa vastuun jakamista ja tasapuolisen työnjaon velvoitetta.

Kotitalouden toimintaa ohjaava tieto on Haverisen (1996, s. 112–115) tutkimuksessa kuvattu kolmiosaisella ulottuvuudella. Toimenpidetiedolla ja arvotiedolla on keskeinen merkitys kotitalouden toiminnassa sekä arjen hallinnassa. Kun yksilö hallitsee toimenpidetiedon, hän osaa soveltaa tietoa erilaisissa kodin toimintatilanteissa ja kykenee hoitamaan useita tehtäviä samanaikaisesti sekä asettamaan tehtävät tärkeysjärjestykseen kotitalouden sen hetkisen tilanteen mukaan. Arjen hallinta ja kotitalouden toiminta edellyttävät kotitalouden välineellisen toiminnan ja työmenetelmiin liittyvien periaatteiden hallintaa. Arvotietoisuus merkitsee sitä, että yksilön toimintaa ohjaa vastuullisuus ja vastuuntunne laajenee itsestä läheisiin.

Haverinen ja Saarilahti (2009, s. 72) ovat jäsentäneet kotitalouden toiminnan luonnetta ja arjen hallintaa myös vuorovaikutuksen näkökulmasta. Instrumentaalisessa toiminnassa arjen hallinta tarkoittaa sitä, että kotitalouden toimijoilla on esimerkiksi riittävästi tietoa ja taitoa käyttää kotona tarvittavia välineitä sekä laitteita. Instrumentaalinen vuorovaikutus tarkoittaa esimerkiksi vaatehuolto-, siivous- ja ruuanvalmistustehtäviä. Haverisen (1996, s. 117) mukaan näistä huolehtimisen edellytyksenä on tietäminen ja taitaminen: on osattava valita ja valmistaa terveellistä ruokaa, osattava pestä pyykkiä ja kyettävä sopeuttamaan voimavarat tilanteen mukaan. Strategisessa toiminnassa kotitaloudessa joku (tai jotkut) jäsenistä ottaa päävastuun toiminnasta ja pyrkii ohjaamaan myös muiden toimintaa. Kommunikatiivinen vuorovaikutus taas tarkoittaa tasaveroista yhteistä neuvottelua ja kykyä joustaa sekä sovittelua asioista yhteisen päämäärän mukaan.

Arjen hallinnan kehittymistä Haverinen ja Saarilahti (2009, s. 22) kuvaavat kolmella tasolla. Osaavassa arjen hallinnassa arkipäivän toiminta sujuu, mutta yksilön tietoisuus kotitalouden tavoitteista saattaa olla vähäinen. Taitava arjen hallinnassa yksilö kykenee muun muassa arvioimaan oman toiminnan merkitystä muille perheenjäsenille. Yksittäisiä kotitaloustöitä tehtäessä kyetään huolehtimaan useista samanaikaisista tehtävistä. Ymmärtävässä arjen hallinnassa yksilöllä on käsitys siitä, miten meidän tulisi elää toistemme kanssa yhteistä hyvää tavoitellen. Tyypillisiä toiminnan piirteitä ovat kriittinen reflektointi, luovuus ja intuitiivisuus.

Toinen esittelemäni malli on Kivelän ja Lempisen (2009, s. 12–15) esille tuoma KOTA ry:n arjen hallinnan mallin, jonka tavoitteena on edistää tuen tarpeessa olevien lasten, nuorten ja perheiden arjen hallintaa.



Kuvio 3. KOTA ry:n arjen hallinnan malli.

KOTA ry:n (Kuvio 3) kehittämässä arjen hallinnan mallissa koti jaetaan neljään osa-alueeseen: fyysiseen kotiin, kodin ylläpitoon, kodin vuorovaikutukseen ja sisäiseen kotiin. Fyysisellä kodilla mallissa tarkoitetaan omaa tilaa, esineitä ja tavaroita. Lisäksi fyysinen koti nähdään osana ekologista ympäristöä, kotikontua, -kaupunkia ja kotimaata. Tähän osa-alueeseen liittyvää osaamista kutsutaan mallissa ympäristöjen hallinnaksi eli ihmisellä on muun muassa taitoa liikkua omassa lähiympäristössä ja hankkia tarvittavia palveluita. Kodin ylläpidolla tarkoitetaan niitä tietoja, taitoja ja tekoja, joilla arkielämä saadaan sujumaan. Tämä edellyttää erilaisten arjen taitojen rutiininomaista hallintaa. Arjen hallinnan kannalta merkityksellistä tietoa ja taitoa tarvitaan esimerkiksi ruuanlaitossa, puhtaudesta huolehtimisessa, taloudellisten resurssien suunnittelussa ja hallinnassa. Lisäksi arjen askareitten rytmittäminen osaksi päivittäisiä ja viikoittaisia rutineja edellyttää ajankäytön suunnittelua sekä hallintaa. Kodin vuorovaikutuksella arjen hallinta- mallissa tarkoitetaan niitä sosiaalisia taitoja ja tekoja, joilla ylläpidetään turvallisuutta ja hyväksyntää tuottavia ihmissuhteita niin kodissa kuin kodin ulkopuolisessa ympäristössä. Sisäinen koti merkitsee ihmisen suhdetta menneeseen, kokemuksia kuulumisesta johonkin,

haaveita, suunnitelmia, ihanteita ja arvoja. Kosketusta ja tietoisuutta sisäisestä kodista voi Kivelän ja Lempisen (2009) mukaan kutsua merkitysten hallinnaksi.

Kivelä ja Lempinen (2009, s.12) näkevät arjen hallinta olevan jotain toiminnallista, kokemuksellista ja välitöntä palautetta antavaa, joka on ihmisen omaan elämään ja lähiympäristöön vaikuttamista omilla tiedoilla ja taidoilla. Arjen hallinnassa on keskeistä osamisen lisäksi tiedon hankinnan ja käsittelyn taidot sekä vuorovaikutustaidot. Arjen hallinnan lähtökohtana on Kivelän ja Lempisen mukaan luoda fyysistä, psyykkistä ja sosiaalisuutta luova tila eli koti.

2.4 Kotitaloustaidot osana arjen hallintaa

Kotitalouksissa on monia tehtäviä, joiden hoitaminen edellyttää riittävää tietoa ja taitoa. Varjonen ja Aalto (2013, s. 11) ovat selvittäneet kotitalouksien palkatonta tuotantoa ja sen muutoksia vuosina 2001-2009. He määrittelevät kotitalouksien perustehtäviksi asumiseen, ruokahuoltoon, hoivaan, vaatetukseen ja sen huoltoon sekä vapaaehtoistyöhön liittyvät tehtävät. Asumiseen liittyviä tehtäviä ovat muun muassa siivous, asunnon kunnossapito, siivoukseen liittyvät hankinnat ja pihan/puutarhan hoito. Ruokahuoltoon kuuluvia tehtäviä ovat esimerkiksi ruuanvalmistus, leipominen, säilöminen, ruokaostokset sekä ruuanvalmistuksessa tarvittavien laitteiden että välineiden hankinta. Kotitalouksissa on myös vaatetukseen liittyviä tehtäviä, kuten vaatteiden pesu, silitys, hankinta sekä niiden huoltoon tarvittavien materiaalien ja välineiden hankinta. Tämän lisäksi lapsiperheissä tehtäviin kuuluu lasten hoito ja siihen liittyvät muut tehtävät. Näiden perustehtävien hoitamiseen vaaditaan myös toiminnan suunnittelua ja organisointia sekä raha-asioiden ym. hoitoa.

Kotitaloustaitoja voidaan Haverisen (2008, s. 18) mukaan määritellä monesta eri näkökulmasta. Haverinen esittää kotitaloustaitoja ja arjen hallintaa käsittelevässään artikkelissa Turkin (1994) näkemyksen kotitaloustaidoista. Kotitaloustaidot ovat laaja kokonaisuus, johon kuuluvat kädentaitojen lisäksi tiedonhankinta- ja käsittelytaitoja, teknologisia taitoja, organisaatio- ja päätöksentekotaitoja, vuorovaikutustaitoja, eettisiä, esteettisiä ja ekologisia taitoja. Näiden taitojen hallinnan katsotaan olevan keskeisessä roolissa arjen hallinnassa.

Heinilä (2007) on väitöskirjassaan kuvannut kotitaloustaidon ilmenemistä ja merkitystä ihmisenä olemisen näkökulmasta eksistentiaalis-hermeneuttisen fenomenologian pohjalta. Hän on hahmottanut kotitaloustaidoissa neljä ulottuvuutta, jotka on nimetty seuraavasti: uudelleen tekeminen, emotionaalinen kokeminen, yhteensovittaminen ja emansipaatio. Kotitaloustaito voidaan ymmärtää keinona, välineenä ja kyvykkyytenä johonkin, joka mahdollistaa tietynlaisen kotitaloustoiminnan. Heinilä näkee kotitaloustaidon luonteeltaan universaalina ja se voidaan nähdä kaikkien kulttuurien kotitaloustoiminnan laatuuna ja muotona. Kotitaloustaidon tarkoituksena on mahdollistaa sujuva ja mielekäs kotitaloustoiminta, mikä auttaa ihmistä selviytymään arjesta. Arjen hallinta edellyttää erilaisia taitoja, kuten kykyä osata valmistaa ruokaa, pestä pyykkiä ja siivota. (Heinilä, 2007, s. 65–69.)

Esimerkiksi ruuanvalmistustaidoilla on tärkeä merkitys arjen hallinnan kannalta. Ruuanvalmistus edellyttää useiden eri kotitaloustaitojen hallintaa. Ruuanvalmistustyö on Aulankon, Kiikan, Malinin ja Soljannon (2012, s.107) mukaan prosessi, joka koostuu monista eri toiminnoista, kuten ruuanvalmistuksen suunnittelusta, raaka-aineiden hankinnasta, säilyttämisestä, mahdollisesta raaka-aineiden esikäsittelystä, kuten puhdistamisesta, perkaamisesta ja paloittelusta. Ruoka tulee osata valmistaa ja kypsentää valmistettavan ruokalajin mukaan eri tavoilla ja eri laitteilla. Tämän lisäksi ruuanvalmistustyöhön liittyy ruuan esillepano ja ruokailutilanteen järjestäminen. Ruokailun jälkeen huolehditaan astioidenpesusta, jätteiden lajittelusta ja keittiön siistimisestä. Aulanko ym. (2012) toteavatkin, että ruokatalouden onnistunut ”pyörittäminen” vaatii monenlaisia taitoja, joiden harjaantumiseen voi kulua vuosia.

Yhteiskunnassamme kotitaloustaitoja opetetaan lapsille ja nuorille peruskoulussa Kotitalous- oppiaineessa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, s. 437 – 439) sanotaan, että kotitalous- oppiaineen tehtävä on kehittää kodin arjen hallinnan ja hyvinvointia edistävän elämäntavan edellyttämiä taitoja, tietoja, asenteita ja toimintavalmiuksia. Kotitaloustaidot jaetaan opetussuunnitelmassa kolmeen taitoalueeseen: käytännön työskentelytaidot, yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot ja tiedonhallintataidot, joita Myllykangas (2009, s. 57) nimittää arjenhallinta taidoiksi, joiden hallitseminen mahdollistaa arjen hallinnan ja hyvän elämän.

Myllykankaan (2009, s. 58 – 59) mukaan käytännön taitojen hallinta on arkipäivän elämästä selviytymisen edellytys. On osattava laittaa ruokaa, siivota ja pestä pyykki, mitä paremmin ihminen hallitsee nämä perustaidot, sitä helpommin arki sujuu. Käytännön taitoja ovat esimerkiksi taito suunnitella ja organisoida työt, taito käyttää välineitä ja koneita ja taito ottaa huomioon aineelliset voimavarat, kuten aika, raha ja energia. Arjen hallinta edellyttää myös tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelytaitoja, joilla tarkoitetaan taitoa hankkia tietoa, kykyä soveltaa sitä sekä arvioida tietoa kriittisesti. Erityisesti nykypäivänä, kun informaation määrä on lisääntynyt huomasti, on tärkeää hallita nämä taidot. Kuluttajan on osattava tulkita erilaisten tuotepakkauksien, vaatteiden, koneiden ja tekstiilien sisältämää informaatioita, joka voi sisältää kirjallisia, suullisia ohjeita, merkkejä ja symboleja. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan sekä vapaa-ajalla, työssä, kotona ja koulussa. Ihmisen on osattava muun muassa toimia yksin, ryhmässä, kyetä ratkomaan ristiriitoja neuvottelemalla, osattava ottaa muiden mielipiteet huomioon ja kyetä ilmaisemaan itseään.

Harjula, Löytty-Rissanen ja Janhonen-Abreuah (2016, s. 12) jakavat kotitalouden oppikirjassa kotitaloustaidot edelleen viiteen osaamisalueeseen, jotka ovat: ruokaosaaminen, ruokakulttuuri, asumisen taidot, yhdessä elämisen taidot ja kuluttaja- ja talousosaaminen. Ruokaosaamisella tarkoitetaan esimerkiksi taitoa valmistaa ruokaa ja leivonnaisia sekä ymmärrystä terveellisestä ruokavaliosta. Asumisen taidot liittyvät kodin puhtaanapitoon, kuten pyykkihuoltoon ja siivoamiseen. Yhdessä elämisen taidoilla taas tarkoitetaan kykyä yhteistyöhön, auttamiseen ja töiden jakamiseen. Rahankäyttö, ostaminen, taloudellisuus ja kestävä kuluttaminen liittyvät kuluttaja- ja talousosaamisen taitoihin. Näiden asioiden osaaminen ja ymmärtäminen nähdään keskeisenä tekijänä kodin ja perheen hyvinvoinnin kannalta. Harjula, Löytty-Rissanen ja Janhonen-Abreuah (2016, s. 14) toteavat, että kotitaloustaidot tuottavat iloa, hyötyä ja hyvinvointia sekä yksilölle että läheisille.

Hyvät kotitaloustaidot helpottavat ja auttavat arjen hallintaa. Huovisen (2006, s. 20) mukaan kotitalouden taitojen tarve korostuu yhä enemmän yhteiskunnassamme, sillä perheet sukuloivat työn ja kodin välillä ja tekemistä on paljon. Huovinen näkee kotitaloustaitojen olevan paras keino hallita arkea. Valitettavasti monilla arki ja kodin taitojen osaaminen ovat hukassa. Muun muassa tähän haasteeseen Marttaliitto pyrkii vastaamaan Lapsiperheiden arjen tukeminen- toiminnalla.

Haverinen (2008, s. 18) tuo esille kotitalousopettajien huolen nuorten kotitaloustaitojen puutteista, jotka tulevat esille oppitunneilla. Kodin arkeen liittyvien taitojen hallinta on opettajien kokemusten mukaan heikentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. Osalle oppilaista lieden käynnistäminen, kananmunan rikkominen ja appelsiinin kuoriminen ovat vierasta. Jokapäiväinen käytännön taitotieto ei siirry enää vanhemmilta lapsille ja nuorille samalla tapaa kuin aiemmin. Viimeisten vuosikymmenien aikana lasten ja nuorten kotitöihin osallistuminen on ilmeisesti vähentynyt, mikä osaltaan heikentää kotitaloustaitoja. Myllykankaan (2009, s. 55) mukaan erilaisia taitoja opitaan toimintaan osallistumalla ja havainnoimalla. Taitojen kehittyminen pitkä prosessi, joka vaatii pitkäaikaista, intensiivistä ja tarkoituksellista kokemusten kartuttamista.

Myös Eduskunnan kotitalouden tukirenkään kannanotoissa on vuosina 2015 ja 2016 tuotu esille vahvasti huoli siitä, että arjen taidot ovat heikentyneet yhä useammalla ihmisellä. Nuorten arkitaidot ovat vähentyneet, arjen rytmit ja rutiinit ovat monella hukassa, osa aikuisista tarvitsee vahvistusta ja uudistusta omille taidoilleen. Yhteiskunnassamme on siis yhä enemmän ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea ja neuvoa arjessaan.

Kannanotoissa tuodaan esille, kuinka kotitalouksien arjen hallinnasta on tullut entistä monimutkaisempaa ja haasteellisempaa kuin aiemmin. Muun muassa globalisoituva ja digitalisoituva toimintaympäristö sekä työelämän muutokset, kuten työaikojen ja tulojen muuttuminen yhä epäsäännöllisemmäksi ovat haastaneet kotitalouksien arkea ja toimintaa. Tämä vaati ihmisiltä jatkuvaa tietojen ja taitojen päivittämistä sekä uudelleen oppimista arjen hallinnan takaamiseksi. Yhteiskunnan muuttuessa ihmisten on kyettävä ottamaan vastuuta yhä enemmän itsestään ja läheisistään. Ihmiset tarvitsevat monenlaisia valmiuksia ja kotitaloustaitoja toimiessaan kestävässä yhteiskunnassa. Niitä tarvitaan esimerkiksi yksilön, lähiympäristön ja yhteiskunnan hyvinvointia lisäävien valintojen tekemiseen, kotitalouksien asiointiin, ruuan valintaan ja valmistukseen, vastuulliseen asumiseen sekä taloudenpitoon. (Kotitalousliitto & Kotitalouslehti, verkkosivut 13.12.2017). Mc Gregorin (2014, s. 68) mukaan myös kotitaloudenasiantuntijoilta vaaditaan tulevaisuudessa kykyä integroida tietoa, taitoja eri tieteenaloista, kykyä kriittiseen toimintaan sekä taitoa keskittyä ihmisten jokapäiväisten perustarpeiden ja huolenaiheiden tunnistamiseen.

Väestöliitto toteutti vuosina 2007–2010 Arki Haltuun -hankkeen. Hankkeessa kehitettiin uudeksi perhetyövälineeksi sekvenssikartta, jonka avulla perheiden arkeen oli mahdollista rakentaa säännönmukaisuutta ja ennakoitavuutta. Heino (2011, s. 20–21, 35) analysoi hankkeen aikana kerättyä aineistoa perheiden kodinhoidon taitojen näkökulmasta, jotka ovat osa laajempaa kotitaloustaidon käsitettä. Kodinhoidon taidoilla voidaan Heinin mukaan käsittää taitoja, joita tarvitaan kotitalouden hoitamiseen, kuten ruuanvalmistus-, puhtaanapito- ja taloustaitoja. Aineiston pohjalta voidaan kotihoidon taitavuuden ulottuvuuksina pitää organisointitaitoja, teknisiä kodinhoidon taitoja ja yhdessä tekemisen taitoja.

Heino (2011, s. 36) toteaa, että perheissä, joissa arki ei ole hallinnassa, on havaittavissa puutteita organisointi- ja järjestyksenpitotaidoissa sekä puhtaanapidon ja vaatehuollon taidoissa. Näiden taitojen puuttuminen näkyy konkreettisena kaaoksena kotona. Sujuvasti etenevä arki vaatii organisointitaitoja, joita Heino pitää erittäin tärkeänä arjessa. Perheiltä vaaditaan taitoa ratkaista ongelmia ja asettaa asiat tärkeysjärjestykseen. Arjen sujuvuuden takaamiseksi on perheissä osattava suunnitella ja järjestää arkea. On löydettävä aikaa ruokailulle, yhdessä olemiselle, siivoukselle, pyykinpesulle, kaupassa käymiselle ja leppämiselle. Kotihoidon taitojen opettamisessa esimerkiksi perhetyössä, on Heinin mukaan tärkeintä taitojen opettelu arjen hyvinvoinnin lisääntymisen näkökulmasta, eikä niinkään oikeiden työmenetelmien, työvälineiden tai puhdistukseen käytettävien taitojen oppimisessa.

3 Lapsiperheet suomalaisessa yhteiskunnassa

Lapsiperheiden määrä on vähentynyt Suomessa 1980-luvulta lähtien. Kun lapsiperheiden määrä on pienentynyt, on myös lasten määrä vähentynyt. Vuonna 2014 oli Suomessa noin 570 000 lapsiperhettä. Myös lapsiperheiden rakenteessa on tapahtunut suuria muutoksia kahden viimeisen vuosikymmenen aikana. Yksinhuoltajien, avoparien, uusperheiden ja rekisteröidyssä parisuhteessa elävien osuus lapsiperheiden määrästä on lisääntynyt. Lapsiperheet muodostavat väestöryhmän, jonka merkitys on yhteiskunnalle suuri. Lapsiperheissä kasvavat tulevaisuuden tekijät. (Haataja, Airio, Saarikallio-Torp & Valaste, 2016, s. 11–14.)

Yhteiskunnassamme on useita tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa ongelmia lapsiperheiden arjessa. Muun muassa arjen kiireisyys ja henkinen vaativuus, työn epävarmuus, yhteiskunnan muuttuminen 24/7 toimivaksi, asettaa haasteita lapsiperheiden arjen toimivuudelle. (Rönkä, Malinen & Lämsä, 2009, s. 16.) Raijaksen (2014, s. 104) mukaan perheet ovat erkaantuneet sukulaisista ja muista perheistä. Tämä on johtanut siihen, että arjen käytännöt eivät siirry sukupolvelta ja perheeltä toiselle samalla tapaa kuin ennen sekä perheiden sosiaaliset turvaverkot ovat vähentyneet.

Julkisessa keskustelussa on jo pitkään tuotu esille huoli vanhemmuudesta ja lapsuudesta. Keskusteluissa on nostettu esiin esimerkiksi lasten syrjäytyminen, pahoinvointi, masentuneisuus sekä lastensuojelun ja mielenterveyspalveluiden lisääntymisen tarve. Lisäksi keskustelua on käyty vanhempien neuvottomuudesta ja vanhemmuuden ohenemisesta. (Bardy, 2001, s. 13–14). Eskola (2014, s. 3–4) tuo esille nykypäivän vanhemmuuden vaativuuden moninaisten odotusten ja kiristyvän kilpailun yhteiskunnassa. Jos vanhemmat eivät kykene varmistamaan lapsen suotuisaa kasvua ja kehitystä, ajatellaan, että yhteiskunta rientää tukemaan vanhempia monin tavoin taatakseen lapsen edun mukaisen lapsuuden. Pohjoismaisessa hyvinvointivaltiossa yhteiskunnalla onkin Eskolan mukaan merkittävä rooli lapsiperheiden tukijana, toimeentulon turvaajana sekä tarjoamalla päivähoido-, koulutus- ja terveyspalveluja. Valitettavasti tämä ei näytä nykyisellään riittävän.

Seuraavaksi käsittelen tarkemmin muutamia merkittäviä lapsiperheiden arkeen vaikuttavia tekijöitä yhteiskunnassamme.

3.1 Perhepolitiikka

Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö vastaa perhepolitiikan linjauksista. Perhepolitiikan tavoitteena on auttaa ja tukea vanhempia perheen perustamisessa ja lasten kasvattamisessa sekä luoda lapsille turvallinen kasvuympäristö. Suomessa perhepoliittiset tukitoimet voidaan jakaa taloudelliseen tukeen, perheille tarjottaviin palveluihin ja perheväpääisiin. Taloudellisia tukimuotoja ovat esimerkiksi lapsilisä ja äitiysavustus. Lapsiperheille tarjottavia palveluita ovat muun muassa varhaiskasvatuksen palvelut, lastensuojelu ja lapsiperheiden terveydenhuoltopalvelut. Lapsiperheiden suunnattujen perhepoliittisten tulosiirtojen tavoitteena on kompensoida lapsista aiheutuvia kustannuksia ja korostaa näin yhteiskunnan yhteistä vastuuta lapsien hyvinvoinnista. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013.)

Perhepolitiikassa on tapahtunut suuria muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana, mitkä ovat vaikuttaneet monella tapaa lapsiperheiden hyvinvointiin ja arkeen. Lapsiperheille suunnattuja peruspalveluita on leikattu erityisesti 1990-luvun laman aikana, mikä vaarantaa sekä heikentää monen lapsen kasvua ja perheen hyvinvointia. Neuvolan tarjoama perhevalmennusta karsittiin, vaikka on todettu, että vanhemmuuteen valmentaminen ehkäisee lapsen käytösongelmia. Neuvolan tekemiä kotikäyntejä vähennettiin, lapsiperheille suunnattu kotipalvelu lakkautettiin, vaikka kotiin annetun tuen on osoitettu vahvistavan vanhemmuutta. Kouluterveys- ja oppilashuollon palveluita leikattiin. Lisäksi lapsiperheille suunnatut tulonsiirrot ovat pienentyneet ja jääneet jälkeen elinkustannusten ja ansioiden kehityksestä. (Eskola, 2014, s. 4.)

Perhepolitiikassa on myös 2000-luvulla ollut suuria uudistuksia. Erityisesti esillä ovat olleet perhevapaiden kehittäminen, sukupuolten tasa-arvo sekä työn ja perheen yhteensovittamisen kysymykset. Lapsiperheiden työllisyysaste on 2000-luvulla pysynyt kohtuullisena, mutta tuloterot ja köyhyysaste ovat pitkällä aikavälillä kasvaneet. 1990-luvulla yksinhuoltajien taloudellinen tilanne heikentyi selvästi verrattuna kahden huoltajan kotitalouksiin ja tämä ero on pysynyt lähes ennallaan. Ensisynnyttäjien ikä on noussut sekä avioliiton solmimisikä, avoliittojen ja yksinhuoltajien määrä on kasvanut. Vuonna 2008

alkanut taloudellinen taantuma vaikuttaa myös perhepolitiikan kehittämiseen, sillä tarjolla näyttäisi olevan väheneviä resursseja ja niukkuutta. (Haataja, Airio, Saarikallio-Torp & Valaste, 2016, s. 17.)

Lainialan (2014, s. 70 – 71) mukaan on hyvin epätodennäköistä, että perhepoliittisissa palveluissa ja etuisuuksissa tapahtuu parannuksia lähivuosien aikana. Lähivuosien tavoitteena tulisikin olla Suomen verraten edistysellisen järjestelmän säilyttäminen. Lainiala nostaa kuitenkin esille perheille suunnatut ennaltaehkäisevät palvelut, kuten lapsiperheiden kotipalvelut ja muut perheille tarkoitetut tukipalvelut, joita hänen mukaansa voisi kehittää voimallisemmin.

3.2 Työ ja lapsiperheet

Työelämä on muuttunut merkittävästi viimeisten vuosikymmenien aikana, mikä on vaikuttanut suuresti myös lapsiperheiden arkeen. Työ on muuttunut nykYTEKNOLOGIAN myötä yhä enemmän tietotyöksi, jolloin työn tekeminen on ajasta ja paikasta riippumatonta. Työn tekeminen ei siis rajoitu enää vain työpaikalle. Elämme nykyään yhteiskunnassa, joka toimii 24 tuntia vuorokaudessa, mikä on johtanut epäsäännöllisten työaikojen lisääntymiseen. Tämä aiheuttaa erityisiä haasteita ja vaikeuksia työn ja perhe-elämän yhteensovittamiselle. (Kinnunen, Malinen & Laitinen, 2009, 126 – 127.)

Kekkonen, Rönkä, Laakso, Tammelin & Malinen (2014, s. 58 – 59) ovat tarkastelleet Suomen Akatemian rahoittaman Lasten sosio-emotionaalinen hyvinvointi ja perheen arki 24/7- taloudessa -tutkimusprojektin kyselyn tuloksia epätyypillistä työaikaa tekevien vanhempien kokemuksista arjesta ja lastenhoidon järjestämisestä. Tulosten mukaan vain noin 40 prosenttia epätyypillistä työaikaa tekevästä vanhemmista koki perheen vaatimusten ja työaikojen sopivan yhteen erittäin hyvin tai hyvin, kun taas säännöllistä päivätyötä tekevästä vanhemmista 86 prosenttia ilmoitti näin. Epäsäännöllistä työaikaa tekevät vanhemmat kokivat epätyypillisen työajan vähentävän perheen yhteistä aikaa ja heikentävän lasten hyvinvointia jatkuvien rytmimuutosten vuoksi. Lisäksi epäsäännöllisen työajan koettiin kuormittavan puolisoa, jonka vastuulle jää kotityöt ja lastenhoito toisen ollessa vuorotyössä, haittaavan perheen arkeen osallistumista, vaikeuttaen lastenhoidon järjestämistä sekä lisäten vuorotyötä tekevän kuormittumista ja väsymistä. Epätyypillisen työajan todettiin vastauksissa myös yksi kantaa aiheuttavan arjessa hankaluuksia.

Myös Salmi ja Lammi-Taskula (2014) ovat tarkastelleet lapsiperheiden kokemuksia työn ja perheen yhteensovittamisesta THL:n vuonna 2012 tekemän lapsiperhekyselyn aineistopohjalta. Salmen ja Lammi-Taskulan (2014, 31 – 33) mukaan suomalaisten lapsiperheiden vanhemmat tekevät paljon työtä. Äidit ja isät käyvät töissä lapsettomia naisia ja miehiä yleisemmin. Lisäksi vanhemmat tekevät paljon pitkiä työpäiviä ja -viikkoja sekä työskentelevät usein iltaisin, öisin ja viikonloppuisin, mikä hankaloittaa perheiden arkea.

Salmi ja Lammi-Taskula (2014, s. 40 – 49) toteavatkin, että työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyy melko usein kielteisiä jännitteitä. Lapsiperhekyselyssä esimerkiksi lähes joka kolmas pienten lasten vanhemmista koki, että heillä on liian vähän aikaa lapsille sekä puolisolleen. Lähes 40 % vanhemmista koki laiminlyövänsä kotiasioita ja saman verran työssäkäyvistä vanhemmista olivat huolissaan jaksamisestaan vanhempina. Kotitöitä äidit tekevät enemmän kuin isät ja kotitöistä riidellään noin puolessa perheistä. Lisäksi koettiin, että työelämän vaativuus on kiristynyt ja kuitenkin työelämän joustomahdollisuudet eivät lisäänty. Toisaalta vanhemmat kokevat saavansa työstä iloa ja tukea sekä voimavaroja arkeen. Työelämän toimintavoilla, riittäväillä henkilöstöresursseilla ja työn järjestämisellä sekä joustoilla vaikutetaan sekä työntekijän että heidän perheidensä hyvinvointiin.

Lainialan (2014, s. 62) mukaan vuosina 2004, 2010 ja 2014 tehdyt perhebarometrit osoittavat, että työelämän joustot ovat perheille erittäin tärkeitä. Kaikkina näinä vuosina joustavan työajan suosio tärkeimpänä perhepoliittisen toimenpiteenä on pitänyt pintansa. Työajan joustot helpottavat lapsiperheiden arkea. Vanhempien mahdollisuus säädellä työaikojaan mahdollistaa perheen arjen askareiden hoitamisen joustavasti, kuten neuvola- ja lääkärikäynnit, lasten päiväkotiin viennin tai vaikkapa etätöiden tekemisen.

3.3 Raha ja lapsiperhe

Lapsiperheiden toimeentuloon vaikuttavat monet tekijät, kuten käytettävissä olevat tulot, perherakenne ja perhevaihe. Perheiden tulonmuodotukseen vaikuttavat muun muassa työssäkäyvien vanhempien tulot sekä lapsiperheille suunnatut perhepoliittiset tulon siirrot, kuten lapsilisä ja vanhempainpäivärahat. (Honkanen, 2016, s. 182.)

Lapsiperheiden rahan käytössä ja kulutuksessa on omia erityispiirteitä. Lapsen syntymä vähentää useimmiten perheen taloudellisia resursseja, kun toinen vanhemmista jää kotiin hoitamaan lasta. Lapsen syntymän johdosta perheelle tulee uusia kulueriä, joten rahan käyttöä joudutaan kohdentamaan eri tavalla. (Raijas, 2014, s. 107). Niemelän ja Raijaksen (2014, s. 107 – 108) mukaan lapsiperheiden kulutuksessa korostuu välttämätön arkikulutus eli asumis-, ruokailu- ja vaatetusmenot. Lisäksi kuluja aiheuttavat liikenne- ja matkailu- sekä kulttuuri- ja vapaa-aikamenot. Perheiden kulutukseen vaikuttaa erityisesti perheen tulotaso, lasten lukumäärä ja lasten ikä.

Tuloerot ovat kasvaneet Suomessa parin viimeisen kymmenen vuoden aikana, mikä näkyy myös lapsiperheiden taloudellisen tilanteen muutoksina. Suomessa suurin osa lapsiperheistä on keskituloisia, mutta pienituloisten perheiden osuuden lisääntyminen on kiistatonta. Erityisesti yksihuoltajilla ja monilapsisissa perheissä on vaikeuksia saada tulot riittämään menojen kattamiseen. Suurin osa köyhyysrajan alapuolella elävistä lapsista kuulukin yksihuoltaja- ja monilapsisiin perheisiin. Köyhyysriski perheissä on erilainen riippuen perhevaiheesta. Alle kolmivuotiaiden lasten ja teini-ikäisten nuorten perheissä köyhyysriski on suurin. (Salmi, Lammi-Taskula & Sauli, 2014, s. 83 – 86). Törrösen (2012, s. 23) mukaan lapsiköyhyyttä aiheuttavat perheiden sosiaaliset ongelmat, työttömyys, sosiaalinen syrjäytyminen, suhteellinen köyhyys sekä vanhempien heikko asema työmarkkinoilla.

Salmi ym., (2014, s. 90 – 91) toteavat, että mitä pienemmät tulot perheellä on, sitä haasteellisempaa ja vaikeampaa perheiden on ylläpitää normaalia elintasoja ja elämäntapaa. Tämä johtaa jossain vaiheessa tilanteeseen, jossa perheiden on mahdotonta osallistua tavanomaisiksi katsottuihin toimintoihin yhteiskunnassa. Lapsiperheiden taloudellinen eriarvoisuus ilmeneekin arjessa erityisesti kuluttamisen ja toimintamahdollisuuksien eroina. Perheen tulot vaikuttavat muun muassa ruokavalintoihin, vaatteiden, kodinkoneiden ja huonekalujen hankintaan sekä matkailuun. Salmen ym. (2014) mukaan THL:n vuonna 2012 tekemä lapsiperhekysely osoitti, että näihin em. kulutuskohteisiin oli varaa vain reilulla kolmanneksella kyselyyn osallistuneista perheistä. Raijaksen (2014, s. 106) mukaan raha on yksi arkielämän keskeisistä resursseista, joka vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin terveyden ja sosiaalisten suhteiden lisäksi.

3.4 Ajankäyttö ja työnjako lapsiperheissä

Arjen toimivuuden ja sujuvuuden kannalta on tärkeää, että perheillä on riittävästi voimavaroja arjessaan, joista Raijaksen (2014, s.106) mukaan merkittävä resurssi on käytettävissä oleva aika aikaisemmin mainitun rahan lisäksi. Tästä näkökulmasta katsottuna arkielämän toiminnan tyytyväisyyteen vaikuttavat olemassa olevissa olosuhteissa tehdyt ajankäyttö- ja kulutusvalinnat, julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin tuki arjessa sekä kotitalouksien ja muiden sektoreiden välinen vuorovaikutus. Aika on Raijaksen mukaan henkilökohtainen resurssi, mutta perheessä yksilön on usein otettava huomioon ajankäytössään myös perheen muut jäsenet, jotta hyvinvointi arjessa toteutuisi. Malisen ja Rönkön (2009, s. 180) mukaan perheiden arki rytmittyy ajan kautta, johon vaikuttavat työaika, perheaika ja yksilön oma aika. Perheiden tulee myös pyrkiä sovittamaan oma rytminsä yhteen päivähoidon, koulun ja työelämän aikatauluihin. Hämeenaho (2014, s. 82) tuo esille väitöskirjassaan julkisten palveluiden luomat kehykset arkeen ja ajankäyttöön. Palvelut ohjaavat ja rytmittävät ihmisten arkea, mutta jopa suorastaan pakottavat sekä ohjaavat ihmisten arjen aikataulujen muodostumista. Palvelujärjestelmällä ja palvelujen tarjonnalla on hyvin paljon vaikutusta yksilön ja perheen arjen kulkuun sekä ajankäyttöön.

Lapsen syntymä muuttaa perheen arkea suuresti. Arjen ajankäyttö muuttuu ja vanhemmille tulee paljon uusia ja vaativia tehtäviä hoidettavaksi. Vanhemmuuden myötä oma vapaa-aika vähenee ja erityisesti pikkulapsiperheissä äitien arkipäivässä kotityöt ja lastenhoito vievät suurimman osan ajasta. (Aalto & Varjonen, 2012, s. 43; Aalto, 2014, s. 46.) Hämeenahon (2014, s. 76) mukaan kotona pienten lasten kanssa olevien äitien päivää rytmittävät lasten uni- ja ruokarytmit. Raijaksen (2014, s. 117) mukaan muutos ajankäytössä on naisille dramaattisempi kuin miehille, sillä nainen jää useimmiten hoitamaan lasta kotiin. Ennen lapsen syntymää nainen on voinut käyttää aikansa omien mieltymystensä mukaan, mutta lapsen saamisen myötä elämä muuttuu tiukasti aikataulutettuun ja organisoituun arkeen, jonka rakentumiseen äidit eivät koe juurikaan voivansa vaikuttaa.

Raijas on tutkinut vuonna 2011 ajankäytön muutoksia pikkulapsiperheissä. Aineistona oli muun muassa äitien käymät keskustelut internetin keskustelupalstoilta. Tulosten mukaan äidit kokevat olevan ajankäytön suhteen alistettuja ja sopeutuminen uuteen rytmiin sekä oman ajan vähenemiseen olivat haasteellisia. Miesten koettiin pystyvän jatkamaan helpommin vanhaa elämäänsä huolimatta perhetilanteen muuttumisesta. (Raijas, 2014, s. 117.)

Raijaksen (2014, s. 120 – 121) mukaan vallalla oleva näkemys individualistisesta perhekäsityksestä, jossa ihmisen henkilökohtaiset tunteet, tarpeet ja tavoitteet korostuvat perheen edun sijaan, näkyvät tutkimusten tuloksissa. Ne ilmenevät muun muassa pyrkimyksenä ajan käyttöön omien mieltymysten mukaan. Yksilöllistymiskehitys ja vanhempien yksilöllisten tarpeiden korostuminen asettaa hankaluuksia perheen arjen toiminnalle, kun opetellaan uuden elämänvaiheen käytäntöjä. Vanhempien odotukset pikkulapsiperheen arjesta ei välttämättä vastaa odotuksia, mikä saattaa aiheuttaa pettymystä. Äidit saattavat kokea ristiriitaa, kun äidin oma rytmi alistetaan pikkuvauvan rytmille. Lisäksi Raijas (2014) tuo esille aikaan sidotut rutiinit, jotka saattavat olla tuoreille vanhemmille uutta. Rutiinit eivät tuokaan vanhemmille turvallisuutta arkeen, vaan ne saatetaan kokea ahdistavana ja yksilön omaa autonomiaa uhkaavana. Sosiaalisen ympäristön paineet, kuten mallit oikeasta tavasta hoitaa lasta ja hyvästä vanhemmuudesta, saattavat rajoittaa perheen omien rutiinien, rytmien ja toimintamallien muodostusta.

4 Lapsiperheiden huolet, avun tarpeet ja palvelut

Suomessa perustuslain mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus välttämättömään huolenpitoon ja toimeentuloon, jos hän ei kykene itse hankkimaan turvaa, joka mahdollistaa ihmisarvoisen elämän. Julkisen vallan velvoite on edistää kansalaisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Yhteiskunnan perheille tarjoamilla palveluilla pyritään tukemaan vanhempia tai muita huoltajia turvaamaan lasten kasvatus ja hyvinvointi. Lapsiperheille suunnattuja palveluita ovat muun muassa päivähoito, esiopetus sekä aamu- ja iltapäivätoiminta, neuvolat, kasvatus- ja perheneuvonta, lastensuojelu, adoptio ja terveyspalvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut, 2018.)

4.1 Vanhempien huolet ja avunsaanti lapsiperheessä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Lapsiperhekyselyn 2012 tuloksista kävi ilmi, että lapsiperheille huolta aiheuttavat monenlaiset syyt. Eniten vanhemmille huolta aiheuttivat lapsen kasvuun ja kehitykseen, terveyteen sekä terveellisiin elämäntapoihin, kuten ravitsemukseen, riittävään lepoon ja liikuntaan liittyvät asiat. Lisäksi vanhemmat kantoivat huolta lapsen oppimisvaikeuksista, psyykkisistä ongelmista, sosiaalisista suhteista, kuten kiusatuksi tulemisesta, päihteiden sekä sosiaalisen median käytöstä. Perheiden arjessa huolta aiheuttivat myös muun muassa vanhempien parisuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet, syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteet, yksinäisyys sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. (Halme & Perälä, 2014, s. 224.) O'Brien (2013) ja Pendergast (2016) toteavatkin, että hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa terveelliset elämäntavat, perustarpeiden tyydytys, ystävyssuhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen, vastuullinen kuluttaminen ja kyky hallita omaa elämää sekä arkea.

Halmeen ja Perälän (2014, s. 225) mukaan vanhempien avun tarve vaihtelee huolta aiheuttavan syyn, perheen voimavarojen ja sosiaalisen tukiverkoston mukaan. Lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviin huoliin vanhemmat kokevat saavansa hyvin apua. Sen sijaan vanhemmuuteen ja perheen tilanteeseen, kuten parisuhteen liittyviin vaikeuksiin ja yksinäisyyteen apua saadaan huomattavasti vähemmän, johon saattaa vaikuttaa esimer-

kiksi ehkäisevien palvelujen vähäiset resurssit sekä arkea ja yhteisöllisyyttä tukevat toiminnan vähäisyys. Vanhempia tulisi tukea omaehtoisesti hakeutumaan palveluihin muun muassa tarjoamalla informaatioita palveluista sekä antamalla tietoa tilanteista, joissa apua kannattaa hakea. Palvelujärjestelmämme on hajanainen ja palvelujen antajien keskinäinen yhteistyö on puutteellista perheiden näkökulmasta. Tämä voi myös heikentää palvelujen piiriin pääsyä sekä edesauttaa putoamista niistä pois esimerkiksi perheen elämäntilanteen muututtua.

Perälä, Halme ja Kanste (2014, s. 237) esittävät Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2012 tekemän Lapsiperhekyselyn tuloksia koskien lapsiperheiden kokemuksia palvelujen saatavuudesta ja riittävydestä. Tuloksista käy ilmi, että tällä hetkellä palvelut eivät vastaa kaikilta osin perheiden tarpeita. Lapsiperheiden arki on monimutkaistunut, joten palvelujentarpeet ja niille asetetut odotukset ovat kasvaneet. Erityisesti haavoittuvassa asemassa elävät perheet, joiden voimavarat ovat vähissä, sosiaalinen asema on matala ja arjessa esiintyvien huolien määrä on suuri, kokevat sekä palvelujen saatavuuden että niistä saatavan tuen muita perheitä puutteellisempana.

Paanasen, Ristikarin, Merikukan, Rämön ja Gisslerin (2012, s. 3) mukaan 1990-luvun laman aikana tehdyt poliittiset päätökset vaikuttavat tähän päivään. Lapsiperheille suunnattuja palveluita leikattiin voimakkaasti. Tuolloin lasten ja perheiden peruspalveluita karsittiin, ehkäisevästä työstä tingittiin, koululaisten terveystarkastuksia vähennettiin, neuvoloiden perhevalmennuksia karsittiin, lapsiperheiden kotipalvelut ajettiin alas sekä koulujen ja päiväkotien resursseja ja henkilömäärää vähennettiin. Kunnat eivät ole edelleenkään saaneet ehkäisevää ja perheiden hyvinvointia tukevia palveluita lamaa edeltävälle tasolle, joka on johtanut siihen, että korjaavien palvelujen käyttö on lisääntynyt jatkuvasti ja kulut lisääntyvät. Näyttäisi siltä, että nykyinen suomalainen palvelujärjestelmämme toimii vasta, kun vakavia ongelmia on jo ilmaantuneen.

Paananen ym. (2012, s. 43) mukaan olisi kuitenkin tärkeää, että kunnissa päätöksenteosta vastaavat henkilöt ymmärtäisivät ehkäisevään työhön käytettyjen varojen merkityksen hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Esimerkiksi lapsiperheiden koteihin tuodut palvelut ovat vähentyneet suuresti, vaikka ne ovat sekä taloudellisesti että inhimillisesti tehokkaimpia tapoja auttaa perheitä sekä tukea vanhemmuutta. Lasten ja nuorten hyvinvointi rakentuu arjessa, joten on aivan oleellista, että kasvuympäristöt ovat lasten ja nuorten

hyvinvointia tukevia. Myös vanhempien on saatava riittävästi tukea yhteiskunnalta vanhemmuuteen.

Heckman (2011, s. 32) toteaaakin, että kukaan meistä ei voi vaikuttaa siihen, millaiseen olosuhteisiin synnymme. Vanhempiemme geenit, taloudellinen tilanne, koulutus, terveydentila ja ympäristö ovat tekijöitä, joita syntyvä lapsi ei pysty kontrolloimaan. Kun lapsiperheiden palveluihin investoidaan riittävästi ja perheiden ongelmiin puututaan hyvissä ajoin, on sillä kauaskantoisia vaikutuksia perheiden ja lasten elämään. Heckman (2011) muistuttaa, että mitä varhaisemmassa vaiheessa tunnistamme ja puutumme ongelmiin, sitä paremmat mahdollisuudet meillä on vaikuttaa hyvinvointierojen kasvuun sekä säästää palvelujen kustannuksissa.

4.2 Lapsiperheiden palvelut

Lasten ja nuorten kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisesta päävastuu on vanhemmilla. Lapsille, nuorille ja perheille suunnattujen palvelujen tarkoituksena on tukea vanhemmuutta. Palveluiden avulla myös tuetaan vanhempien tai huoltajien mahdollisuuksia toimia lapsen kasvattajina ja huoltajina. Erilaisilla lakiasetuksilla, kuten lastensuojelulailla ja terveydenhuoltolailla on määritelty lasten, nuorten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten tehtäväksi tukea vanhempia ja huoltajia kasvatustehtävässään sekä heidän on pyrittävä järjestämään perheille ajoissa tarpeellista apua riittävän varhain. (Perälä, Halme & Nykänen, 2012, s.17.)

Perälän ym. (2012, s. 55) mukaan lasten, nuorten ja perheiden palvelut voidaan jakaa edistäviin ja ehkäiseviin palveluihin sekä korjaaviin palveluihin. Edistäviä ja ehkäiseviä palveluja ovat lakisääteiset universaalit palvelut, arjen tuki ja yhteisöllinen toiminta, perusopetus sekä kohdennettu tuki. Näitä palveluja perheille tarjotaan esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvolassa, päivähoidossa, perhetyössä, nuorisotyössä ja kansalaisjärjestöjen toiminnassa. Korjaavilla palveluilla puolestaan tarkoitetaan esimerkiksi terveyden- ja sosiaalihuollon erikoispalveluja, kuten erikoissairaanhoitoa, lapsi- ja nuorisopsykiatriaa, perhetyötä ja lastensuojelua.

Perälän ym. (2012, s. 58) mukaan lakisääteisten universaalien palvelujen avulla tuetaan muun muassa lapsen ja nuoren fyysistä ja sosioemotionaalista kasvua ja kehitystä, vanhemmuutta sekä lapsen ja perheen kasvu- ja kehitysympäristöjä. Universaaleja palveluja ovat esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvola ja koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, joiden tehtävänä on tukea lapsen, nuoren ja perheen terveyttä ja hyvinvointia. Palvelujen tarkoituksena on tunnistaa hyvissä ajoin lasten, nuorten ja perheiden tuen tarpeita sekä ennaltaehkäistä ongelmien syntyminen ja kasautuminen. Riittävien ja oikeaan aikaan tarjottujen universaalien palvelujen avulla voidaan lasten, nuorten ja perheiden erilaisiin tuen tarpeisiin vastata paremmin ja ohjata tarvittaessa heidät muihin palveluihin. Universaalien palvelujen kirjo on laaja. Palvelumuotoja ovat esimerkiksi sosiaali- ja perhetyön ehkäisevät palvelut, kuten kotikäynnit ja neuvolan kautta välitettävä kotiapu.

Lapsen, nuoren tai perheen tilanne voi vaatia myös kohdennettua tukea, joita ovat esimerkiksi nuorisotyö, perhetyö, ehkäisevä päihdehuolto ja eri ammattiryhmien kotikäynnit. Kohdennettu tuki voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista. Pitkäkestoisia palveluja voidaan tarjota perheille, joilla on vaara kohdata ongelmia tai lasten kehitys on vaarassa, mutta joilla ei ole vielä ongelmia. Korjaavat palvelut suunnataan perheille, joilla on jo ongelmia. Palvelujen avulla pyritään vähentämään ongelmia tai sairautta aiheuttavia tekijöitä tai pienentämään näiden vaikutusta. Korjaavia palveluja ovat esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalvelut, lastensuojelu ja ensi- ja turvakotipalvelut. (Perälä ym. 2012, s. 65.)

Edistävistä ja ehkäisevistä palveluista arjen tuella ja yhteisöllisellä toiminnalla pyritään vahvistamaan lapsen, nuoren ja perheen voimavaroja. Vanhemmat voivat tarvita tukea ja voimavaroja vanhempana toimimisessa, lapsen ja nuoren kasvattamisessa, parisuhteessa tai arjen yllättävissä tilanteissa. Arjen tuki ja yhteisöllinen toiminta on avointa kaikille tai suunnattu tietyssä elämäntilanteessa oleville. Palvelut ja tuki ovat helposti saatavissa ja ne on pyritty viemään perheille kotiin tai kodin lähelle. Toiminta on asiakaslähtöistä, osallistavaa ja perheiden voimavaroja vahvistavaa. Toimintatapoja on monenlaisia esimerkiksi aamu- ja iltapäivätoiminta, leikkikenttä- ja puisto- toiminta, kotiapu, siivoustoiminta, kansalaisjärjestötoiminta ja eri palveluntuottajajärjestöjen palvelut. Usein näitä palveluja voidaan toteuttaa yhteistyönä monen toimijan kanssa kuten järjestöjen, perheiden ja seurakuntien kanssa. (Perälä ym. 2012, s. 55 – 56.)

Monet järjestöt ja yhdistykset tarjoavat lapsiperheille erilaisia palveluja, jotka tukevat perheiden arkea ja hyvinvointia yhteiskunnan järjestämien peruspalveluiden lisäksi. Marttaliitto on yksi valtakunnallisesti tunnettu kansalaisjärjestö, joka tukee toiminnallaan lapsiperheiden arkea. Seuraavaksi esittelen Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa tarkemmin.

4.3 Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan esittely

Martat on kansalaisjärjestö, joka on puoluepoliittisesti sitoutumaton. Kotitalousneuvontaa antavan järjestön tavoitteena on edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Marttajärjestön perustana toimivat jäsenet, joita on 45 000. Järjestö rakentuu paikallisista yhdistyksistä, alueellisista piireistä ja valtakunnallisesta keskusliitosta. Marttajärjestön valtakunnallinen keskusjärjestö on Marttaliitto ry. Marttajärjestön toiminta-alueet ovat:

- kotitalousneuvonta (ruoka ja ravitsemus, kodin talous ja kuluttaja-asiat, kodinhoito, kotipuutarha ja ympäristö)
- järjestötoiminta (järjestötyö, vapaaehtoistoiminta, vaikuttaminen ja kädentaidot)
- Kansainvälinen toiminta ja kehitysyhteistyö (naisten ja perheiden osallisuuden, toimeen tulon ja oikeuksien vahvistaminen). (Marttojen verkkosivut, 25.5.2018.)

Marttaliitto on toiminut lapsiperheiden parissa monien vuosien ajan. Pro gradu -tutkielmani keskittyy tarkastelemaan Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa. Lapsiperhetoiminnalla tuetaan pikkulapsiperheiden arkea järjestämällä eri puolella Suomea kotitalouskursseja ja -luentoja vanhemmille sekä antamalla perheille kohdennettua henkilökohtaista neuvontaa. Toiminnan tavoitteena on muun muassa tukea ja vahvistaa lapsiperheiden arkea ja hyvinvointia sekä parantaa arjenhallinnan taitoja, käytännön kotitaloustaitoja, luottamusta omaan osaamiseen, arkirytmien kohentumista, vertaistuen ja sosiaalisten verkkojen luomista. Lisäksi Marttajärjestön tavoitteena on olla mukana kehittämässä ja tuottamassa lapsiperhepalveluita sekä alueellisesti että valtakunnallisesti. (Marttojen verkkosivut 28.5.2018.)

Tämä Lapsiperheiden arjen tukeminen -hanke nimeä kantava toiminta alkoi vuonna 2012-2014, kun Marttaliitto yhdessä Marthaförbundetin kanssa toimi yhtenä osatoteuttajana

Emma & Elias -avustusohjelmassa. Marttaliiton hankkeessa kehitettiin käytännön kotitalousneuvontaa lapsiperheille. Toimintamuotoina olivat käytännön vauvaruokakurssit, -luennot ja henkilökohtainen kotitalousneuvonta erityistä tukea tarvitseville pikkulapsiperheille. Hankkeen jatkokaudella 2015-2016 jatkettiin pikkulapsiperheiden arjen tukemista ja hyvinvoinnin vahvistamista kotitalousneuvonnan keinoin. Lisäksi toimintaa juurrutettiin osaksi perhekeskusten ja neuvoloiden toimintaa. Vuonna 2015-2016 osallistujia oli vauvanruokakursseilla 3800 henkilöä, luennoilla lähes 900 henkilöä ja kotikäynneillä yli 350 henkilöä. Vuodesta 2017 alkaen Lapsiperheiden arjen tukeminen -hanke muuttui pysyvämmäksi toiminnaksi eli Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa on tehty siitä lähtien kohdennettuna toiminta-avustuksena, jota Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla. (Juurikkala, 2018; Marttojen verkkosivut 28.5.2018.)

Seuraavaksi esittelen lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa nykyisin sekä hankkeen aikana vuosina 2015 -2016, jolloin analysoitava aineistoni on kerätty. Vuosina 2015-2016 hankkeen kohderyhmänä olivat vauvaperheet, joissa oli vähintään yksi alle 1-vuotias. Vuodesta 2017 alkaen Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan kohderyhmänä on hie-
man muuttunut eli toiminnan kohteena ovat ensisijaisesti perheet, joissa nuorin lapsi on 7kk-1,5 vuotta, ja joilla on suuri tarve arjen hallinnan taitojen kehittymiselle. Tarvittaessa tukea voidaan antaa nykyisin myös perheille, jossa nuorin lapsi on alle 3-vuotias ja tuelle nähdään olevan suurta tarvetta. Suurimman osan perheistä valitsevat ja ohjaavat toimintaan yhteistyökumppanit, joita ovat esimerkiksi kunnan perhetyö, kuten lastensuojelu, seurakunnan diakoniatyö ja neuvola. Lisäksi toiminnan kohderyhmänä ovat eri lapsiperhetoimijat, joiden kanssa tehtävä yhteistyö sekä alueellisesti että valtakunnallisesti tärkeää ja välttämätöntä, jotta pikkulapsiperheitä voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Toiminnan toteuttajana on Marttaliitto sekä alueelliset marttapiirit. Kotitalousneuvontaa antavat marttapiirien koulutetut kotitalousasiantuntijat. Neuvonnalla pyritään tukemaan perheiden arjen hallintaa, johon sisältyvät ravitsemus, ruuanlaitto, arjen rytmitys, raha-asiat, siivous, kodin järjestys, pyykinhuolto, vertaistuki, sosiaaliset taidot ja onnistumisen kokemukset. (Juurikkala, 2018.)

Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa toteutetaan nykyisin neljällä eri toimintamuodoilla, joita ovat arjen hallinnan kurssit, kotikäynnit, luennot ja sähköinen neuvonta. Vuo-

sina 2015-2016 hankkeen toimintamuotoina olivat: Vauva tulee kotiin! -luennot, kotikäynnit sekä Ruokaseikkailua alkaa! -kurssit. Seuraavaksi esittelen tarkemmin näitä toimintamuotoja.

1. Arjen hallinnan kurssit

Kurssit järjestetään joko yksittäisinä kursseina tai kurssisarjoina. Kurssisarjojen pituus voi vaihdella kahdesta kuuteen kertaan ja niitä järjestetään sekä marttapiirien omassa tilassa tai yhteistyökumppaneiden tiloissa. Yhden kurssikerran kesto on noin kolme tuntia. Käytännön kursseilla opetellaan asioita yhdessä kotitalousasiantuntijan johdolla. Kursien sisältöön kuuluu ruuanvalmistusta ja keskustelua muista arjen hallintaan vaikuttavista asioista. Kursseilla opetellaan esimerkiksi tekemään ruokaa lapsiperheelle, keskustellaan itse tekemisen eduista, terveellisistä ruokavalinnoista, siivouksesta, pyykkihuollosta, raha-asioista ja perheen arkirytmistä. (Juurikkala, 2018; Marttojen verkkosivut, 29.5.2018.)

Hankkeen aikana vuosina 2015-2016 kurssit kantoivat nimeä Ruokaseikkailu alkaa! Kurssin kesto oli noin 2-3 tuntia. Näillä käytännön kursseilla opeteltiin tekemään yhdessä vauvanruokia. Kurssin tarkoituksena oli havainnollistaa itse tekemisen helppous ja edullisuus. Lisäksi kursseilla perehdyttiin sarjatyön tuomiin etuihin ruuanvalmistuksessa sekä soseiden pakastamiseen. Vanhemmille opetettiin myös samojen raaka-aineiden hyödyntämistä koko perheen ruoanvalmistuksessa, joka helpottaa ruuanvalmistusta, kun ei tarvitse valmistaa vauvalle ja muulle perheelle eri ruokaa. Kursseilla vanhemmille annettiin myös tarpeen mukaan vinkkejä arjen hallintaan liittyvistä asioista. (Juurikkala, 2018.)

2. Neuvonnalliset kotikäynnit

Neuvonnallisilla kotikäynneillä erityistä tukea tarvitsevat pikkulapsiperheet saavat kohdennettua henkilökohtaista neuvontaa kodin eri askareisiin. Käynneillä pyritään tuemaan perheen arjen sujumista ja hyvinvointia. Kotikäyntikertoja voi olla yhteen perheeseen 1-5 kertaa ja yhden kotikäynnin kesto on noin kolme tuntia. Käynnit suunnitellaan yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Käyntejä voidaan muokata perheiden tarpeiden mukaan ja ne täydentävät moniammatillista yhteistyötä. Lisäksi yhteistyötahon asiantuntijat voivat hyödyntää kotikäyntien antia omassa työssään. Kotitalousasiantuntija pyrkii

ottamaan koko perheen toimintaan mukaan ja näin opastamaan sekä osallistamaan perheenjäsenet tekemään kotiaskareita ja hoitamaan jatkossa itse omaa kotitalouttaan. Tarkoituksena on siis, että kotitalousasiantuntija tekee yhteistyössä perheen kanssa esimerkiksi ruokaa ja /tai pyykki- ja siivousaskareita. Tarvittaessa näitä taitoja opetellaan yhdessä kädestä pitäen. (Juurikkala, 2018; Marttojen verkkosivut, 29.5.2018.). Kotikäyntien toiminnan sisältö ja toteutus ovat pysyneet pitkälti samantyyppisenä kuin hankkeen aikana vuosina 2015-2016.

3. Luennot ja sähköinen neuvonta

Luentoja voidaan järjestää esimerkiksi perhevalmennuksen yhteydessä. Aiheet liittyvät esimerkiksi ruokaan, ravitsemukseen, vastuullisiin valintoihin ja kodinhoitoon. Luennot kestävät keskimäärin 45 minuutista kahteen tuntiin. Tarkoituksena on, että luennoilla vanhemmilla on mahdollisuus kysyä ja keskustella perheen arkeen liittyvistä asioista. Sähköisen neuvonnan avulla lapsiperheille annetaan erilaisia vinkkejä ja tietoa arkeen sekä arjen pulmiin. (Juurikkala, 2018; Marttojen verkkosivut, 29.5.2018.)

Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen aikana (2015-2016), jolloin analysoitavat asiakaspalautteet kerättiin, luennot oli suunnattu vauvaperheille, joissa oli alle vuoden ikäinen lapsi. Vauva tulee kotiin! -luennoilla vanhemmat saivat vinkkejä ja tietoa arjen rutiineihin, vauvaperheen ruokailuun ja viisaisiin valintoihin. Muutoin luentojen sisältö noudatteli nykyistä toteutustapaa.

Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa pyritään kehittämään arvioinnin avulla. Arviointia tehdään vuosittain ja arviointitapoja kehitetään tarpeen mukaan. Toiminnasta kerätään palautetta niin asiakkailta, kuin yhteistyökumppaneilta sekä kotitalousasiantuntijoilta. (Juurikkala, 2018.)

5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella toimeksiantajani Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa ja sen vaikutusta lapsiperheiden arkeen. Aineistona ovat vuosina 2015-2016 kerätyt asiakaspalautteet Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen ajalta.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys kuvaa nykypäivän arjen monimutkaisuutta ja lapsiperheiden arjen haasteita. Arjen hallinta nähdään tässä tutkimuksessa keskeisenä lapsiperheiden hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Arjen hallinnan kannalta keskeisessä roolissa ovat kotitaloustaidot. Kotitaloustaidot auttavat selviytymään kotiin liittyvien asioiden hoitamisesta ja sitä kautta tuovat hyvinvointia koko perheelle. Tutkimukseni tarkoitus on siis kuvata Marttaliiton keräämän asiakaspalautteen sisältöä ja laajentaa ymmärrystä toiminnan vaikutuksesta asiakasperheiden arkeen ja arjen hallintaan.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kolme kysymystä:

1. Miten asiakkaat arvioivat Marttojen lapsiperhetoimintaa ja sen vaikutuksia arkeen?
2. Mitä kehittämisideoita kerätyn asiakaspalautteen pohjalta on annettavissa Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan kehittämiseen?
3. Miten eri kotitaloustaidot ja arjen hallinnan ulottuvuudet ilmenevät asiakaspalautteissa?

6 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kerron tutkimuksessani käyttämästäni tutkimusmenetelmästä, aineiston hankinnasta ja analyysistä.

6.1 Laadullinen tutkimus

Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, s. 156 – 157) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä löytämään ja paljastamaan tosiasioita pikemminkin kuin pyrkiä todentamaan jo olemassa olevia asioita. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat esimerkiksi aineiston kokoaminen luonnollisessa, todellisissa tilanteissa, jossa ihminen toimii tiedon keruun instrumenttina, laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa sekä aineiston analysointi induktiivisesti. Sealen ym. (2007, s.10) mukaan hyviä laadullisen tutkimuksen piirteitä ovat muun muassa se, että tutkimuksesta on hyötyä ihmisille, tutkimus antaa uusia näkökulmia tutkittavaan asiaan sekä vaikuttaa laajemmin esimerkiksi teoriaan, politiikkaan tai käytäntöihin.

Tutkimuksessa kuten arkielämässäkin voi mielenkiinto kuitenkin kohdistua sekä laadullisiin että määrällisiin tiedon lajeihin. Näitä kahta tutkimusmenetelmää, kvalitatiivista ja kvantitatiivista, on pyritty asettamaan vastakkain korostamalla niiden eroja, vaikka nämä kaksi suuntausta voivat täydentää toisiaan monella tavalla. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2007, s. 132.) Alasuutari (2011, s. 32) toteaaakin, että kvalitatiivista ja kvantitatiivista analyysia voi soveltaa ja sovelletaan usein samassa tutkimuksessa ja saman tutkimusaineiston analyysissä. Tässä tutkimuksessa on tutkimusmenetelmänä laadullinen tutkimus, jossa aineiston analysoinnissa sovelletaan myös määrällisen tutkimuksen elementtejä tulosten esittämisessä.

6.2 Aineiston keruumenetelmä

Sealen ym. (2007, s. 9 – 10) mukaan aineistoa kerättäessä on tutkijalla oltava hyvä käsitys eri aineiston hankintamenetelmistä, taitoa perustella valitsemansa menetelmä sekä ymmärtää aineistohankintamenetelmään liittyvät haasteet sekä virhemahdollisuudet. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) tuovatkin esille aineistohankintamenetelmän valinnan vaikeuden, sillä yhtä ainoaa oikeaa ja sopivaa menetelmää ei ole olemassa. Hankintamenetelmää valittaessa on tärkeää esimerkiksi huomioida käytettävissä oleva aika ja taloudelliset resurssit. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan tutkimusaineiston hankintalähtökohtana ovat tutkimusongelmat ja tutkimustehtävä. Niiden perusteella valitaan aineistohankintamenetelmä. Aina tilanne ei mene näin, vaan valmiiseen jo olemassa olevaan aineistoon etsitään uutta näkökulmaa ja tutkimusongelmaa.

Haastattelu on hyvin yleinen aineistohankintamenetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. St. Pierren ja Jacksonin (2014, s.715) mukaan haastattelusta on tullut jopa hallitseva aineistonkeruumenetelmä. Hyvin perinteisiä laadullisen tutkimuksen aineistohankintamenetelmiä ovat haastattelun lisäksi havainnointi ja valmiit aineistot, kuten esimerkiksi muiden tutkijoiden keräämät aineistot, tilastot, julkiset aineistot, dokumentit, asiakirjat, sanomalehdet, mainokset, uutiset ja arkistoissa säilytettävät materiaalit. Cortin ja Thompsonin (2007, s.297) mukaan arkistoidut tiedot ovat rikasta ja ainutlaatuista materiaalia, jota hyödynnetään tutkimusmateriaalina valitettavan vähän. Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, s.11) mukaan valmiiseen aineistoon tutustuessa onkin tärkeä miettiä, mitkä elementit aineistosta auttavat erityisesti vastaamaan tutkimuskysymyksiin, miten aineistoa kannatta lukea ja lähestyä, mitä kysymyksiä sille voi esittää, mihin tulisi keskittyä ja mitkä osat valikoituvat varsinaiseksi aineistoksi.

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään toimeksiantajani keräämää valmista aineistoa. Tutkimukseni aineistona ovat Marttaliiton keräämät asiakaspalautteet Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen vuosilta 2015-2016. Palautteita on kerätty: Vauva tulee kotiin! -luennoista, Ruokaseikkailu alkaa! -kursseista sekä Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen neuvonnallisista kotikäynneistä. Kaikille kolmelle toimintamuodolle on laadittu omat palautelomakkeet, joista kerron seuraavaksi tarkemmin:

Ruokaseikkailu alkaa! -kurssi

Ruokaseikkailu alkaa! -kurssien palaute on kerätty yhden ja puolen sivun lomakkeella (LIITE 1). Lomakkeen alussa on kysytty perustietoja vastaajasta, kuten ikä, sukupuoli ja perheen koko. Tämän jälkeen vastaajia on pyydetty kertomaan, mitä odotuksia heillä oli kurssilta ja vastasiko sen sisältö sekä toteutus osallistujien odotuksia. Seuraavissa kysymyksissä on pyydetty antamaan arvosana kurssille viidessä asiassa ja arvioimaan neuvonnan käytännönläheisyys asteikolla neljästä kymmeneen; sen jälkeen on kysytty kurssin hyödyllisintä antia viiteen (+ muu) luokkaan jaettuna. Tämän jälkeen vastaajilta kysytään, mitä kurssilla opittua he uskovat hyödyntävänsä arjessaan. Lopuksi osallistujia pyydetään arvioimaan kurssin vaikutuksia perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin kuudessa eri asiassa asteikolla 1= ei lainkaan – 4= vaikuttaa erittäin paljon sekä antamaan kommentteja, terveisiä ja kehittämis ehdotuksia Martoille.

Vauva tulee kotiin! -luento

Luennoista on kerätty palautetta hyvin samantyyppisellä lomakkeella (LIITE 2) kuin Ruokaseikkailu alkaa! -kursseista eli lomakkeen alussa on kerätty perustietoa vastaajista ja sen jälkeen on kysytty, mitä odotuksia heillä oli luennoilta ja vastasiko sen sisältö sekä toteutus osallistujien odotuksia. Tämän jälkeen osallistujia on pyydetty antamaan arvosana (4-10) neljälle eri asialle, kuten esimerkiksi neuvonnan käytännönläheisyydelle ja luennon sisällölle; sen jälkeen osallistujilta on kysytty luennon hyödyllisyydestä asteikolla 4-10 ja pyydetty arvioimaan luennon hyödyllisintä antia neljään luokkaan (+muu) jaettuna. Loput kysymykset ovat lomakkeessa samat kuin Ruokaseikkailu alkaa! -kurssin palautelomakkeessa.

Neuvonnallinen kotikäynti

Kotikäynneistä on kerätty palautetta kaksisivuisella lomakkeella (LIITE 3). Lomake muistuttaa paljon aikaisemmin esittelemiäni palautelomakkeita. Poikkeus muihin palautelomakkeisiin verrattuna on se, että vastaajaa pyydetään valitsemaan viidestä (+muu) eri vaihtoehdosta, mitä asioita kotikäynnillä käsiteltiin. Vaihtoehtoina olivat esimerkiksi lapsiperheen ruokailu, pyykkihuolto, raha-asiat jne. Lisäksi vastaajilta kysytään, mikä käynneillä oli parasta ja mitä olisi voinut tehdä tosin.

Palautteita kotikäynneistä vuosilta 2015-2016 oli yhteensä 80. Ruokakurssipalautteita oli annettu yhteensä 616 kappaletta ja luennoista saatuja asiakaspalautteita oli yhteensä 84 kappaletta.

6.3 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkielmassani päädyin käyttämään analyysimenetelmänä sisällönanalyysia, joka soveltuu muun muassa suullisten, kirjoitettujen ja visuaalisten aineistojen analyysiin (Salo, 2015, s. 169). Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 108) mukaan sisällönanalyysin avulla aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen informaatioita. Eskola (2015, s.188) tuo esille teorian merkityksen analyysia tehtäessä. Aineistolähtöisessä analyysissa teoria pyritään konstruoimaan aineistosta, teoriasidonnaisessa analyysissa on teoreettisia kytkentöjä, mutta analyysi ei kuitenkaan suoraan pohjaudu teoriaan eikä se suoraan myöskään nouse teoriasta. Teorialähtöisessä analyysissa analyysissa lähdetään teoriasta ja palataan empiriasta takaisin teoriaan. Sisällönanalyysia voidaan tehdä siis aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti ja teorialähtöisesti, joista omassa tutkielmassani sisällönanalyysi perustui sekä aineistolähtöiseen ja teorialähtöiseen analyysiin.

Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, s. 10) mukaan ennen varsinaiseen aineiston analysointiin siirtymistä, on tutkijan tärkeä tutustua hyvin aineistoon sekä järjestellä ja luokitella sitä. Näiden vaiheiden läpikäyminen luovat perustan muun muassa analyttisten teemojen keskinäiselle vertailulle tai vaikkapa teoreettisten mallien muodostamiselle. Kuitenkaan yhtä tai yleispätevää polkua ei ole aineiston luennasta johdonmukaiseen analyysiin. Kiviniemi (2015, s. 83) toteaa, että aineiston analyysin voidaan katsoa olevan sekä analyttistä että synteettistä. Aineiston luokittelua ja jäsentämistä systemaattisesti eri tema-alueisiin sekä koodaamista helpommin tulkittaviin osiin edustaa analyttisuutta. Koodaus, tema-alueiden erittely ja sisäinen jäsenitys asettuu lopulliseen muotoon yleensä useiden eri analysointivaiheiden jälkeen.

Jos olisin hankkinut tutkimusaineiston itse, aineistoon tutustuminen olisi alkanut tietoisesti tai tiedostamatta jo aineistonhankintavaiheessa. Valmiin aineiston kanssa tilanne oli toinen. Saamani aineisto oli minulle ennestään aivan vieras, joten minulla ei ollut mitään

ennakkokäsityksiä siitä. Aineiston analysointi alkoi siis aineistoon tutustumisesta. Alkuun kävin aineiston läpi silmäillen vastauksia, jonka jälkeen aloitin aineiston lukemisen mahdollisimman tarkasti ja objektiivisesti. Erityisen tärkeää analysointia varten, oli tutustua avoimin mielin asiakkaiden kirjoittamiin avoimiin vastauksiin, sillä analyysini kohdistui juuri näihin vastauksiin, koska palautelomakkeen luokitellut kysymykset olivat jo määrällisesti analysoitu (keskiarvot/prosentit laskettu) toimeksiantajani puolesta. Analysoitava aineistoni oli kohtalaisen suppea, joten aineiston rajaaminen ei tuntunut tarpeelliselta. Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, s. 14) mukaan aineistoon tutustuessa on kuitenkin hyvä miettiä, mitkä elementit aineistosta auttavat vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Pyrin lukemaan aineistoa siten, että en pohtinut liikaa asettamiani tutkimuskysymyksiäni vaan sallin itselleni uudenlaiset kysymykset, jotka auttoivat täsmentämään tutkimuskysymyksiäni. Eskolan (2015, s. 188) mukaan aineiston tarkoituksena on vauhdittaa tutkijan ajatuksia. Aineiston avulla tutkijan on mahdollista löytää uusia näkökulmia, eikä pelkästään todentaa ennestään epäilemäänsä. Tutkijan on tärkeä pohtia sitä, mitä hän aineistostaan hakee ja minkä takia hän on sen kerännyt.

Finfgeld-Connettin (2014, s. 343) mukaan laadullinen sisällönanalyysi koostuu useista eri vaiheista. Seuraavana vaiheena tutkimusanalyysissä on aineiston luokittelu, teemojen tai ilmiöiden löytäminen aineistosta (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 12). Luettuani aineistoa läpi, lähdin viimeisellä lukukierroksella soveltamaan koodaamista aineistooni, jotta sain jäsennettyä aineistoani etsiessäni vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Ruusuvuoren, Nikanderin & Hyvärisen (2010, s. 20) mukaan on tärkeää valita sopiva havaintoyksikkö luokittelun lähtökohdaksi. Tällöin tutkijan tulee pohtia, millaisia asioita aineistosta koodataan. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan koodausyksikkönä voivat olla sanat, rivit, lauseet, kappaleet ja tekstiosiot riippuen tavoitteista ja lähtökohdista. Koodauksen tarkoituksena on merkitä aineistoon tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten kannalta oleellisia asioita.

Vastauksia lukiessa etsin aineistosta niitä tekstikohtia, joissa puhuttiin samoista tai samankaltaisista teemoista, esimerkiksi asioista, jotka liittyvät kotitaloustaitoihin ja arjen hallintaan, kuten ruuanvalmistus, siivous, ajankäyttö, raha-asiat jne. Tämän lisäksi koodasin myös yksittäisiä sanoja, jotka toistuivat asiakkaiden vastauksissa esimerkiksi liittyen asiakkaiden odotuksiin kurssista/luennosta/kotikäynneistä. Käytin värikoodeja erottelemaan asioita, joita aineistosta löytyi. Koodauksessa käytin apuna erivärisiä kyniä.

Helpottaakseni jatkossa eriväristen koodien tunnistamisen, kirjasin erilliselle paperille ylös koodausrunгон, jossa jokainen väri merkitsi tiettyä luokkaa esimerkiksi käytännön oppi- lila väri, tieto- sininen väri jne. Koodaamisen jälkeen oli helppo siirtyä varsinaiseen analyysiin, kun olin poiminut aineistosta oleelliset asiat koskien tutkimuskysymyksiäni ja näin jäsennellyt aineistoa helpommin tulkittavaan muotoon.

Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 93) mukaan seuraava analyysin vaihe koodauksen jälkeen on luokittelu, teemoittelu, tyypittely tms. Tutkielmassani analysointi eteni koodauksen jälkeen aineiston luokitteluun, jonka toteutin Tuomen ja Sarajärven (2009) esille tuomalla menetelmällä eli määrittelin aineistosta pääluokkia, jonka jälkeen laskin, montako kertaa jokainen luokka esiintyy asiakaspalautteiden vastauksissa.

Arjen hallintaa ja kotitaloustaitoihin liittyvään tutkimuskysymykseni analyysin taustalla olivat teoreettisessa viitekehyksessä esittelemäni Liisa Haverisen (1996) määrittelemä arjen hallinnan malli sekä eri kotitalouden asiantuntijoiden esittämät ajatukset kotitaloustaidoista. Analyysiäni ohjasi tämän tutkimuskysymyksen kohdalla Haverisen (1996) esittämät arjen hallinnan tasot sekä muun muassa Myllykankaan (2009) tekemä kotitaloustaitojen jaottelu kolmeen luokkaa. Vastauksia läpikäydessä poimin systemaattisesti ylös asioita, jotka kuvasivat eri arjen hallinnan tasoja ja kotitaloustaitoja. Tämän tutkimuskysymyksen kohdalla analyysini perustui teorialähtöiseen analyysiin, jossa Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 113) mukaan aineiston analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä.

7 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tässä luvussa esittelen tutkimustuloksia. Ensimmäisenä esitän Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen vuoden 2015 ja 2016 palautteiden tuloksia ja havaintoja. Tulokset esitetään kolmessa eri osassa tutkimuskysymysten järjestystä noudattaen. Luvuissa 7.1 – 7.3 vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni eli miten asiakkaat arvioivat Marttojen lapsiperhetoimintaa ja sen vaikutuksia arkeen? Luvussa 7.4 käsittelen tutkimuskysymystä kaksi: Mitä kehittämisideoita kerätyn asiakaspalautteiden pohjalta on annettavissa Marttojen lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan kehittämiseen? Tulososion viimeisissä kappaleissa 7.4 – 7.5 vastaan kolmanteen tutkimuskysymykseeni eli miten eri kotitaloustaidot ja arjen hallinnan ulottuvuudet näkyvät asiakaspalautteissa?

7.1 Vauva tulee kotiin! -luennon asiakaspalautteiden tulokset

Vuonna 2015 palautteen antajia oli yhteensä 50, joista kaikki oli naisia, kun taas vuonna 2016 vastaajia oli hieman vähemmän 34, joista vajaa kolme prosenttia oli miehiä. Molempina vuosina palautteiden antajista oli yli puolet iältään yli 29-vuotiaita, toiseksi suurin ikäluokka oli 18-29 -vuotiaat. Suurin osa vastaajista (84 %) asui kahden aikuisen perheessä. Luennotte vuonna 2015 osallistuneilla yli 70 prosentilla vastaajista oli yksi lapsi, kun taas vuonna 2016 vastaajilla oli lapsia enemmän. Noin puolella osallistujista oli yksi lapsi, mutta lähes 40 % oli kaksi lasta. Yhteensä yhdeksällä prosentilla osallistuneista oli lapsia neljä tai viisi.

Vastaajien odotukset luennolta

Luentoön kohdistuvia odotuksia kysyttiin avoimella kysymyksellä. Luokittelin vastaukset kahteen luokkaan. Suurin luokka odotuksissa oli tiedon saanti lapsen/vauvan ravitsemuksesta ja ruokailusta, kuten esimerkiksi lapsen ruokavaliosta, kiinteän ruuan aloittamisesta sekä sormiruokailusta. Vastaajista lähes puolet (15/36 vastaajasta) odotti tietoa ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Tähän luokkaan olen laittanut vastaukset, joissa esiintyy sana ”tietoa ja neuvoja”, seuraavaksi eniten vastaajat odottivat luennolta uusia ideoita, vinkkejä ja inspiraatioita vauvan ruokailuun sekä ruokaohjeita lähinnä soseruokiin. Useassa vastauksessa oli maininta ”uusia ideoita, ”vinkkejä vauvan

ruokailuun” ja ”uusia sosereseptejä”. Vastauksissa mainittiin myös odotuksena saada ”lisää innokkuutta itse tekemiseen”. Lisäksi vastaajista yksi odotti luennolta ”kevyttä jutustelua” ja yhdellä vastaajista ei ollut ennakko-odotuksia. Kahden vastaajan odotukset liittyivät lapsiperheen arkeen ja lapsen päivärytmiin. Vastaajista toinen kaipasi ”vinkkejä lapsiperheen arkeen” ja toinen odotti ”tietoa lapsen päivärytmistä”. Lähes 94 % vastaajista (n48) oli sitä mieltä, että kurssin sisältö ja toteutus vastasi odotuksia.

Vuonna 2016 luennolle osallistuneiden odotukset olivat hyvin samantyyppisiä kuin edellisenä vuonna. Vastaukset luokittelin samaa tapaa käyttäen kuin edellisen vuoden aineiston kohdalla. Eniten vastaajat (14/29 vastaajasta) odottivat saavansa luennolta vinkkejä lapsen ruokailuun ja ravitsemukseen liittyen. Tähän luokkaan olen laittanut vastaukset, joissa esiintyi sana ”vinkkejä”. Poikkeuksena vuoden 2015 vastaajien odotuksiin, nousi odotuksissa esille enemmän lapsiperheen arkeen ja sen hallintaan liittyvät asiat. Tämä luokka oli toiseksi suurin ja siihen luokittelin kaikki vastaukset, joissa esiintyi sana ”arki”. Vastaajat toivoivat esimerkiksi ”neuvoja arjen hallintaan”, ”yleistietoa lapsiarjesta” ja ”monipuolista tietoa kodin/arjen eri askareisiin.” Lisäksi toivottiin vinkkejä siivoukseen ja perheen raha-asoiden hoitamiseen. Kolme vastaajista ei tiennyt luennosta etukäteen ja kolmella ei ollut erityisiä odotuksia. Noin 80 % vastaajista (n31) koki, että luennon sisältö ja toteutus vastasi odotuksia ja vajaa 20 % ei osannut sanoa.

Vastaajien antamat arvosanat luennolle

Seuraavaksi palautelomakkeessa vastaajia pyydetään arvioimaan luentoa asteikolla neljästä kymmeneen. Arvioitavia asioita oli viisi. Luennon saamat arvosanat olivat erittäin hyvät molempina vuosina. Erityisen tyytyväisiä osallistujat olivat Marttojen neuvojan osaamiseen ja luennon käytännönläheisyyteen. Vuonna 2015 heikoin keskiarvo oli 8,47 luennolta saadun materiaalin käyttökelpoisuus, kun taas seuraavana vuonna luennolla käytetty ja mukaan saatu materiaali arvioitiin parhaimmaksi (ka. 9,18). Seuraavan taulukoon olen koonnut jokaisen arvioitavan asian saamat arvosanat prosentteina ja niiden keskiarvot, jotka olivat valmiiksi laskettuna aineistossa. Taukolossa ei ole arvosanaa neljä, sillä yksikään osa-alue ei ollut saanut kyseistä numeroa.

Taulukko 1. Luennon arvosanat vuosina 2015 ja 2016

Arvioitava asia	Vastatauk- sia(N) vuonna 2015/2016	Arvo- sana % 2015/2016 5	6	7	8	9	10	ka.
Luennon sisältö	50/33	-/-	4,1/3,0	16,3/6,1	26,5/27,3	30,6/48,5	22,4/15,2	8,51/8,67
Neuvonnan käytännönläheisyys	48/33	2,1/-	-/3,0	14,6/6,1	16,7/21,2	43,8/45,5	22,9/24,2	8,69/8,82
Marttojen neuvojan osaaminen	50/33	-/-	-/3,0	10,0/-	22,0/21,2	30,0/36,4	38,0/39,4	8,96/9,09
Saamasi materiaalin käyttökelpoisuus	49/33	2,1 /-	-/-	12,2/-	26,5/21,2	42,9/39,4	14,3/39,4	8,47/9,18
Luennon hyödyllisyys	23/33	-	-/6,5	13,0/12,9	21,7/32,3	65,2/35,5	-/12,9	8,52/8,35

Vastaajilta kysyttiin myös luennon hyödyllisintä antia. Vastaus vaihtoehtoina oli viisi eri luokkaa. Vuonna 2015 vastauksia oli 49. Vastaajista 67,3 % koki, että hyödyllisin anti oli luennolta saadut käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun. Toiseksi hyödyllisimpänä koettiin luennolta saatu aineisto (55,1 %) ja kolmanneksi tuli vaihtoehto ”käytännön vinkit lapsiperheen arjen sujumiseen”, jonka hyödyllisimmäksi koki 26,5 % vastaajista. Luennolta saadun vertaistuen koki tärkeäksi 16,3 % osallistujista. Vuonna 2016 vastauksia oli 33. Silloin luennon hyödyllisimmäksi anniksi arvioitiin luennolta saatu aineisto (63,6 %), jonka jälkeen toiseksi hyödyllisimmäksi koettiin luennolta saadut käytännön vinkit lapsiperheen ruokailuun. Reilu kolmannes piti saamiensa käytännön vinkkejä lapsiperheen arjen sujumiseen luennon tärkeimpänä antina. Molempina vuosina vertaistuen saamista luennolta pidettiin heikoimpana antina. Vuonna 2016 sen koki luennon hyödyllisimmäksi 24,2 % vastaajista.

Seuraavalla avoimella kysymyksellä selvitettiin, mitä luennolla oppimaansa vastaaja mahdollisesti hyödyntäisi arjessaan. Vuonna 2015 tähän kysymykseen oli vastannut 15 osallistujaa, joista neljätolista uskoi hyödyntävänsä arjessaan erilaisia ideoita, neuvoja, vinkkejä ja ohjeita lapsen ruokailuun liittyen. Yksi vastauksista ei liittynyt kysymykseen lainkaan. Koska vastaukset olivat kovin samansuuntaisia, ei ollut mielekäästä luokitella palautteita sen tarkemmin. Vuoden 2016 vastauksista oli erotettavissa kaksi eri luokka. Suurin luokista oli ravitsemus ja siihen liittyvät asiat. Vastaajia oli 20, joista 14 oli maininnut hyödyntävänsä arjessaan ravitsemukseen ja ruokailuun liittyviä vinkkejä. Toinen vastauksista muodostuva luokka oli lapsiperheen arkeen liittyvät asiat. Eroa edellisvuoteen oli se, että useat (8 vastaajaa) luennolle osallistujista uskoivat hyödyntävänsä arjessaan luennolta saatuja vinkkejä ja ohjeita muuhunkin kuin ruokailuun, kuten siivoukseen, arkipäivän järjestämiseen, päivän/viikon rytmiin ja raha-asoiden hoitoon. Tämän voidaan olettaa johtuvan siitä, että luennolle osallistujien odotuksetkin liittyivät näihin asioihin enemmän kuin vuonna 2015.

Luennon vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin

Vastaajia pyydettiin palautelomakkeessa arvioimaan luennon vaikutusta perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin asteikolla 1= ei vaikutusta, 2= vaikuttaa jonkin verran, 3= vaikuttaa paljon ja 4= vaikuttaa erittäin paljon. Arvioita kysyttiin kuudesta eri asiasta. Molempina vuosina vastaajat arvioivat luennon vaikuttavan eniten arjen sujumiseen käytännössä ja perheiden ruokailutottumuksiin. Vähiten sen koettiin auttavan perheen arkirytmin löytymiseen ja sosiaalisten verkostojen luomiseen.

Taulukko 2. Luennon vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin vuosina 2015 ja 2016

Arvioitava asia	Vastauk- sia(N) 2015/2016	1 ei vaiku- tusta 2015/2016	2 vaikuttaa jonkin ver- ran	3 vaikuttaa paljon	4 erittäin paljon	ka.
Tukee vanhem- muutta	43/31	16,3/22,6 %	46,5/35,5 %	27,9/25,8 %	9,3/16,1 %	2,3/2,35
Auttaa arjen su- jumista käytän- nössä	45/32	11,1/3,1 %	22,2/ 46,9 %	55,6/37,5 %	11,1/12,5 %	2,67/2,59
Auttaa perheen arkirytmien löyty- misessä	45/31	28,9/32,3 %	24,4/25,8 %	42,2/29,0 %	4,4/12,9 %	2,2/2,23
Vaikuttaa per- heen ruokatottu- muksiin	47/31	6,4/9,7 %	36,2/38,7 %	46,8/29,0 %	10,6/22,6 %	2,62/2,65
Vahvistaa luotta- musta omaan osaamiseen	45/31	6,7/19,4 %	35,6/25,8 %	46,7/41,9 %	11,1/12,9 %	2,62/2,48
Antaa sosiaalisia verkostoja ja ver- taistukea	44/30	25,0/23,3 %	27,3/ 43,3 %	38,6/26,7 %	9,1/6,7 %	2,32/2,17

Lopuksi palautelomakkeessa pyydetään antamaan kommentteja, terveisiä ja kehittämis-ehdotuksia Martoille sekä vastaajilta kysytään, suosittelesiko luentoa kaverille. Vastaajista vuonna 2015 (n23) kaikki suosittelesivat Marttojen luentoa myös muille, kun taas vuonna 2016 vastaajista (n29) reilu kolme prosenttia ei suosittele luentoa kaverille. Kommentteja ja terveisiä oli antanut 17 vastaajaa. Kukaan vastaajista ei antanut kehittämisideoita, suurin osa (n15) vastaajien terveisistä koski kiitoksia ja kehuja luennosta, saaduista materiaaleista ja luennon sisällöstä. Yksi vastaajista kommentoi, että ” aika tuttua kaikki sisältö” ja toinen muista poikkeava kommentti liittyi vauvan ravitsemussuosituksiin. Vuonna 2016 kommentteja, terveisiä ja kehittämisideoita oli kirjannut 8 vastaajaa. Vastaajat toivoivat jatkossa vinkkejä kasvisruokiin ja kasvisten lisäämiseen ravitsemukseen ja lisäksi toivottiin tietoutta sormiruokailusta. Osalle vastaajista vauvaikäisen lapsen

ruokailu ei ollut enää ajankohtaista. Yksi vastaajista oli kirjoittanut seuraavanlaisen kommentin: ”Toivottavasti tästä saisi laajemmin tietoa perheille! Nämä ovat niitä asioita, joita perheet ovat nykyään arjestaan kadottaneet. Kiitos.” Myös moni muu vastaajista antoi kiitosta ja positiivista palautetta luennosta ja sieltä saamistaan tiedoista, vinkeistä sekä opeista.

Yhteenveto luennon palautteista

Luennolle osallistujien palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Kurssilta odotettiin lähinnä neuvoja, vinkkejä ja tietoa lasten ravitsemuksesta ja ruokailusta. Palautteiden mukaan luennon hyödyllisin anti oli luennolta saadut käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun sekä luennolla jaetut materiaalit. Ristiriitaista vuoden 2015 vastauksissa oli se, että osallistujat kokivat luennolta saadun materiaalin hyvin hyödylliseksi, vaikka sen käyttökelpoisuus sai heikoimman arvosanan. Vuonna 2016 luennon materiaaleja pidettiin selvästi parempina kuin edellisenä vuonna. Palautteiden pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että luento vastasi hyvin osallistujien tarpeisiin. Tätä tulosta tukee myös osallistujien arvio siitä, miten luento vaikuttaa perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Molempina vuosina osallistujat arvioivat luennon vaikuttavan eniten arjen sujumiseen käytännössä, perheen ruokatottumuksiin sekä lisäävän luottamusta omaan osaamiseen. Vähiten luennon arveltiin vaikuttavan perheen arkirytmien löytymiseen, sosiaalisiin verkostoihin ja vanhemmuuden tukemiseen.

7.2 Ruokaseikkailu alkaa! -kurssin asiakaspalautteiden tulokset

Vuonna 2015 palautteen antajia oli yhteensä 408 ja seuraavana vuonna 208 eli lähes puolet vähemmän. Molempina vuosina palautteen antajista oli yli 95 % naisia ja miehiä reilu kolme prosenttia. Vastaajista hieman yli puolet oli iältään 30-62 -vuotiaita ja noin 45 % oli 18-29 -vuotiaita. Yli 90 prosentissa vastanneiden perheistä oli kaksi aikuista ja noin viidessä prosentissa yksi aikuinen. Vuonna 2015 yli 80 prosentilla vastanneista (n113) oli yksi lapsi, kun taas vuonna 2016 osallistuneilla (n207) oli selvästi enemmän lapsia. Vajaalla 60 % oli yksi lapsi. Tämän jälkeen eniten oli kaksi- ja kolmilapsisia perheitä. Vajaalla viidellä prosentilla osallistujista oli neljä lasta ja pienellä osalla vastaajista oli 5-7 lasta.

Vastaajien odotuksia kurssilta

Palautteen antajien perustietojen jälkeen palautelomakkeessa kysyttiin avoimella kysymyksellä, mitä odotuksia vastaajalla oli kurssista. Tähän kysymykseen oli vuonna 2015 vastannut yhteensä 359 kurssille osallistujaa ja vuonna 2016 vastaajia oli 167. Vastauksista oli luokiteltavissa selvästi neljä eri luokkaa, jotka olivat:

1. Ideat ja vinkit
2. Tieto ja neuvot
3. Ruokaohjeet
4. Käytännön oppi ruuanvalmistukseen

Taulukko 3. Vastaajien odotukset kurssilta

Luokat	Mainintaa (kpl)
Ideat ja vinkit	295
Tieto ja neuvot	106
Ruokaohjeet	87
Käytännön oppi ruuanvalmistukseen	78

Eniten osallistujat odottivat kurssilta ideoita ja vinkkejä vauvanruuan tekoon, vauvan ruokiiin ja ruokailuun sekä ideoita koko perheen arkiruokailuun. Monet kaipasivat myös uusia ideoita ja makuja ruokiiin. Lisäksi toivottiin apua vauvanruokien maustamiseen ja ruokien monipuolistamiseen. Tähän luokkaan kuuluvia mainintoja oli selkeästi kaikista eniten eli 295 kappaletta. Seuraavaksi eniten vastaajat odottivat kurssilta tietoa ja neuvoja vauvan ruokaan ja ravitsemukseen. Vastauksissa oli 106 mainintaa, joissa oli mainittu sanat ”tietoa” ja ”neuvoja”. Eniten odotettiin tietoa ja neuvoja koskien vauvan ruokailua eli mitä ruokaa vauvalle voi tarjota, missä iässä ja millä ruualla aloitetaan kiinteiden ruokien tarjoaminen. Useat vastaajista toivoivat myös tietoa ja neuvoja vauvanruokien valmistamiseen. Lisäksi kaivattiin perustietoa ravitsemuksesta, ruoka-aineista, lasten/vauvojen ruokailusta, ruokien säilyttämisestä sekä uutta tietoa ruokailuun ja ravitsemukseen.

liittyen. Seuraavat kaksi luokkaa keräsivät mainintoja lähes yhtä paljon. Osallistujat toivoivat saavansa kurssilta ohjeita ja reseptejä vauvanruokiin sekä koko perheen ruokien valmistamiseen (87 mainintaa) ja käytännön oppia ja varmuutta ruoanvalmistamiseen (78 mainintaa). Seuraavaksi muutamia esimerkkejä vastauksista:

”Uusia helppoja ohjeita vauvaruuan tekoon.”

”Att få babymatboken.”

”Ohjeita terveelliseen ruokaan.”

”Että oppisin tekemään ruokaa.”

”Taitojen oppimista vauvan ruokahuoltoon.”

”Miten tehdä ruokaa vauvalle + perheelle.”

” Lärä mig mera att laga mellanmål och mera ”riktig mat” (gris, frisk).”

Viisitoista mainintaa kurssin odotuksista liittyi sosiaaliseen kanssakäymiseen. Osa odotti tapaavansa muita vanhempia, keskustelua, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa. Lisäksi muutamat odottivat kurssilta neuvoa ja opastusta arjen hallintaan sekä innostusta ruuanlaittoon. Yhdeksällä vastaajista ei ollut mitään odotuksia. Sekä vuonna 2015 että 2016 vastaajista (n595) lähes 94 % oli sitä mieltä, että kurssin sisältö ja toteutus vastasi kursseille osallistuneiden odotuksia.

Vastaajien antamat arvosanat kurssille

Seuraavaksi vastaajien pyydettiin antamaan kurssille arvosana kuudessa asiassa asteikolla neljästä kymmeneen. Kokonaisuudessaan kurssin saamat arvosanat olivat molempina vuosina erittäin hyvät. Vuonna 2015 kurssin arvosanoissa parhaimmaksi arvioitiin kotitalousneuvojan osaaminen, seuraavaksi korkeimmat arvosanat saivat kurssilla käytetty ja mukaan saatu aineisto sekä kurssin hyödyllisyys. Heikoimman arvosanan sai kurssin kesto, joka sekin sai kuitenkin selkeästi eniten arvosanoja yhdeksän ja kymmenen. Vuoden 2016 palautteissa kurssin saamat arvosanat olivat lähes kaikissa arvioitavissa asioissa korkeammat kuin edellisenä vuonna. Samoin kuin edellisenä vuonna parhaimmat arvosanat saivat kurssilla käytetty ja mukaan saatu aineisto ja kotitalousneuvojan osaaminen. Ainoan poikkeus oli kurssi hyödyllisyyden saama arvosana, joka oli edellisvuotta heikompi. Seuraavassa taulukossa on koottuna tarkemmin kaikki arvioitavat asiat ja niiden saamat arvosanat prosentteina sekä keskiarvot.

Taulukko 4. Kurssin arvosanat vuosina 2015 ja 2016

Arvioitava asia	Vastauk- sia(N) 2015/2016	Arvo- sana %	4	5	6	7	8	9	10	ka.
Kurssin sisältö	408/207	-/-		0,5/1,0	14,5/1,4	16,3/3,4	16,9/19,3	34,3/31,9	32,8/ 43,0	8,82/9,09
Kurssin kesto	405/203	-/1,5		0,7/1,0	2,7/1,5	12,3/3,9	17,8/15,3	32,1/30,5	34,3/46,3	8,81/9,07
Marttojen neuvojan osaaminen	408/205	-/-		-/-	0,7/1,0	8,3/1,0	4,4/12,2	39,2/29,8	47,3/56,1	9,24/9,39
Toteuttamistapa ja havainnollisuus	404/205	-/-		2,0/0,5	1,5/0,5	12,4/4,4	16,1/15,5	33,7/28,2	34,4/51,0	8,81/9,23
Kurssilla käytetty ja mukaan saatu aineisto	403/207	0,2/-		0,2/-	-/-	5,5/1,4	14,6/13,5	40,2/30,0	39,2/ 55,1	9,11/9,39
Kurssin hyödyllisyys	113/199	-/1,0		0,9/0,5	-/2,5	3,5/8,0	14,2/25,6	56,6/29,1	24,8/ 33,2	9,07/8,77

Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan kurssin käytännönläheisyys asteikolla 4= ei ollenkaan, 10= erittäin käytännönläheinen. Vastauksia oli vuonna 2015 yhteensä 400 ja vuonna 2016 kyseiseen kysymykseen oli vastannut 190 kurssilaista. Vastaajat olivat käyttäneet arvioissaan asteikosta lähinnä yhdeksää ja kymmentä, nelosta ja viitosta ei lainkaan, joten voidaan todeta, että osallistujat pitivät kurssia hyvin käytännönläheisenä. Kurssin hyödyllisimpänä antina molempina vuosina osallistujat (yhteensä vastauksia 600) pitivät saamiensa neuvoja lapsiperheen ruokailuun ja kurssilta saatua aineistoa. Kolmannes vastaajista koki myös kurssin lisännen luottamusta omaan osaamiseen. Käytännön vinkit lapsiperheen arjen sujumiseen saivat vähiten mainintoja sekä vuonna 2015 että 2016 kerätyissä asiakaspalautteissa. Kurssin hyödyllisintä antia arvioidessa suurin ero

näiden kahden vuoden välillä oli osallistujien kokema hyöty vertaistuen saamisesta kurs-
silta. Vuonna 2015 vain 15,8 prosenttia koki saaneensa kurssilta vertaistukea, kun taas
vuonna 2016 lähes 36 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että kurssin hyödyllisin anti
oli sieltä saatu vertaistuki.

Palautelemakkeessa vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, mitä kurssilla oppi-
maansa mahdollisesti hyödyntäisi arjessaan. Luokittelin vastaukset seuraaviin luokkiin:
ruokaohjeiden hyödyntäminen, käytännön opit ja muut neuvot/vinkit. Vuonna 2015 ja
2016 kursseille osallistuneista (n238) vajaa puolet uskoi hyödyntävänsä kurssilta saatuja
ruokaohjeita omassa arjessaan. Tähän luokkaa keräsin kaikki vastaukset, joissa mainittiin
sanat ”reseptit ja ruokaohjeet”. Seuraavaksi suurin luokka oli käytännön opit, jotka liitty-
vät ruuanvalmistukseen ja säilytykseen. Tähän luokkaan laitoin vastaukset, joissa mainit-
tiin esimerkiksi ”ruokien/soseiden teko/valmistus”, ”itse tekeminen”, ”säilyttäminen ja
pakastaminen”. Lähes kolmannes uskoi tekevänsä vauvanruokia kotona itse kurssin an-
sioista, sekä hyödyntävänsä muita ruuanvalmistukseen saatuja käytännön oppeja, kuten
eri ruuanvalmistusmenetelmiä sekä uusia/erilaisia raaka-aineita. Lisäksi useampi vastaa-
jista uskoi hyödyntävänsä saamiaan oppeja ruuansäilytyksestä, kuten pakastamisesta.
Kolmanteen luokkaan muut neuvot/vinkit laitoin vastaukset, joissa kurssin annista uskot-
tiin hyödynnettävän arjessa erilaisia neuvoja ja vinkkejä liittyen yleisesti vauva/lasten
ruokailuun, kuten ruokarytmiin, soseiden aloittamiseen, perheen ja vauvan ruuanvalmis-
tuksen yhdistämiseen. Seuraavassa esimerkkejä kurssilaisten antamista vastauksista:

*”Ainakin yrittää laittaa omalle naperolle ruokaa näillä vinkeillä eikä vain ostaa
valmiina.”*

*”Sitä kuinka muun perheen ruuanvalmistuksesta voi ottaa osan syrjään ja valmis-
taa helposti vauvalle ruokaa.”*

”Ruokaohjeita kirjasta, taloustietoa->itse tehty tulee halvemmaksi.”

”Ruuan tekeminen on yllättävän helppoa! :)”

*”Miten teen soseet, rahan säästö, tärkein oppimani oli soseisiin tulevat ainekset ja
niiden teko.”*

Vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin

Vastaajia pyydettiin palautelomakkeessa arvioimaan kurssin vaikutusta perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin asteikolla 1= ei vaikutusta, 2= vaikuttaa jonkin verran, 3= vaikuttaa paljon ja 4= vaikuttaa erittäin paljon. Arvioita kysyttiin kuudesta eri asiasta. Osallistujat arvioivat kurssin vaikuttavan eniten perheen arjen sujumiseen käytännössä ja perheen ruokailutottumuksiin. Lähes yhtä tärkeänä vaikutuksena koettiin kurssin vahvistavan luottamusta omaan osaamiseen. Vähiten sen koettiin vaikuttavan perheen arkirytmien löytymiseen sekä sosiaalisiin verkostoihin. Seuraavassa taulukossa koottuna arviot kurssin vaikutuksista perheen arkeen vuosilta 2015 ja 2016.

Taulukko 5. Kurssin vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin vuosina 2015 sekä 2016

Arvioitava asia	Vastauksia(N) 2015/2016	1 ei vaikutusta 2015/2016	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 erittäin paljon	ka.
Tukee vanhemmuutta	388/183	9,0/14,2 %	38,1/32,2 %	34,3/39,9 %	18,6/13,7 %	2,62/2,53
Auttaa arjen sujumista käytännössä	390/184	3,6/8,7 %	24,9/28,8 %	45,9/41,8 %	25,6/20,7 %	2,94/2,74
Auttaa perheen arkirytmien löytymisessä	381/180	16,0/30,0 %	38,6/33,3 %	33,1/28,9 %	12,3/7,8 %	2,42/2,14
Vaikuttaa perheen ruokatottumuksiin	387/188	5,4/9,0 %	26,6/27,7 %	36,4/34,0 %	31,5/29,3 %	2,94/2,84
Vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen	385/180	5,2/13,3 %	23,9/ 20,0 %	43,4/38,9 %	27,5/27,8 %	2,93/2,81
Antaa sosiaalisia verkostoja ja vertaistukea	379/179	15,3/17,3 %	37,7/31,8 %	31,1/24,0 %	15,8/26,8 %	2,47/2,6

Palautelomakkeen lopussa osallistujat voivat vapaasti kirjata kommentteja, terveisiä ja kehittämisideoita Martoille. Suurimmassa osassa kommentteista kiitettiin ja keuhuttiin kurssia sekä sen antia. Negatiivista palautetta ei annettu juuri lainkaan. Ainoastaan kurssitilan ahtaus haittasi muutamia vastaajia. Erityisen hyödylliseksi ja hyväksi koettiin se, että kurssilla pääsi itse käytännössä valmistamaan ruokaa. Kehittämisideoista nousi esille sormi- ja arkiruokailuun liittyvät kurssit sekä lisäksi toivottiin vastaavia kursseja isompien lasten ravitsemukseen liittyen. Yhteistyön tehostaminen neuvolan kanssa koettiin tärkeästi ja sitä toivottiin parannettavan. Osa vastaajista toivoi myös kurssin alkuun enemmän tietoa liittyen terveelliseen ruokavalioon ja vauvan ravitsemukseen.

Yhteenveto kurssin palautteista

Ruokaseikkailu alkaa! -kurssien saama palaute oli kaiken kaikkiaan erittäin positiivista. Eniten osallistujat odottivat kurssilta ideoita ja vinkkejä vauvan ruokailuun ja ravitsemukseen. Lisäksi toivottiin apua vauvanruokien maustamiseen ja ruokien monipuolistamiseen. Osallistujat näyttäisivät siis toivovan vaihtelua ja monipuolisuutta ruuanvalmistukseen sekä ruokaohjeisiin. Tärkeäksi nähdään myös vauvan ravitsemukseen liittyvän tiedon saaminen. Tietoa toivottiin muun muassa kiinteiden ruokien aloittamisajankohdasta ja millä ruoka-aineilla vauvan totutteleminen kiinteään ruokaan voidaan aloittaa. Sosiaalisuuteen kanssakäymiseen sekä lapsiperheen arjen hallintaan liittyviä mainintoja oli melko vähän.

Moni piti hyvänä kurssin käytännölläisyyttä ja sitä, että sai konkreettisesti harjoitella ruuanvalmistusta sekä varmuutta omiin ruuanvalmistustaitoihin. Vastaajat pitivät kurssin laatua hyvänä. Erityisen hyväksi koettiin kotitalousneuvojan osaaminen ja kurssilla käytetty ja mukaan saatu aineisto. Vuonna 2016 kurssin saamat arvosanat olivat yhtä arvioitavaa asiaa lukuun ottamatta paremmat kuin edellisenä vuonna. Ainoastaan kurssin hyödyllisyys sai huonomman arvosana kuin vuoden 2015 asiakaspalautteissa. Tulosten perusteella kurssin sisältö vastaa hyvin osallistujien odotuksiin sekä tarpeisiin. Kurssin nähtiin vaikuttavan myös perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Osallistujat arvioivat kurssin vaikuttavan perheiden arjessa eniten ruokailutottumuksiin. Lisäksi sen koettiin helpottavan perheen arkea käytännössä ja osallistujat kokivat kurssin myötä luottamuksen omaan osaamiseen vahvistuneen. Vuoden 2016 palautteissa vastaajat olivat arvioissaan kuitenkin maltillisempia kurssin vaikutuksista perheiden jaksamiseen ja hyvinvointiin.

kuin edellisenä vuonna. Sosiaalisten verkostojen ja vertaistuen saaminen koettiin ainoastaan paremmaksi kuin edellisenä vuonna, muiden arvioitavien asioiden vaikutukset koettiin vähäisempänä.

7.3 Neuvonnallinen kotikäynti -asiakaspalautteiden tulokset

Vuonna 2015 palautteenantajia oli yhteensä 21, joista 95,2 % oli naisia. Vastaajista vajaa 60 % oli iältään 18-29 -vuotiaita ja hieman yli 40 % 30-62 -vuotiaita. Perheissä oli pääsääntöisesti (80,0 %) kaksi aikuista. Luento- ja kurssien osallistujiin verrattuna kotikäyntien asiakaspalautteen antajissa oli enemmän perheitä, joissa oli yksi aikuinen. Lapsia vastaajien perheissä oli myös selkeästi enemmän kuin luento- ja kursseille osallistuneiden perheissä. Yhden lapsen perheitä oli 45 %, kun taas luennoille (yli 70 %) ja kursseille (yli 80 %) osallistujien perheistä oli yksi lapsi. Kahden lapsen perheitä oli 30 %, kolmen ja viiden lapsen perheitä 10 % ja vastaajista viidellä prosentilla oli seitsemän lasta. Vuonna 2016 kotikäynneistä palautetta antoi yhteensä 59 asiakasta, joista vajaa 90 % oli naisia ja reilu kymmenen prosenttia miehiä. Vastaajien ikäjakauma vastasi lähes täysin edellisvuotta. Asiakasperheissä noin 70 prosentissa oli kaksi aikuista ja yhden lapsen perheitä oli 60 %.

Vastaajien odotukset kotikäynniltä ja käynnillä käsitellyt aiheet

Vastaajat, joita oli molempien vuosien asiakaspalautteet huomioituna, yhteensä 80. Asiakkaat odottivat kotikäynneiltä pitkälti samoja asioita kuin kursseiltakin. Luokittelin vastaukset kahteen pääluokkaan eli ruuanvalmistamiseen ja arjen sujumiseen liittyviin odotuksiin. Selvästi eniten asiakkaat odottivat käynniltä neuvoja ja vinkkejä liittyen lapsiperheen ruokailuun. Lisäksi toivottiin käytännön opastusta erityisesti vauvanruokien valmistamiseen sekä osa toivoi apua erityisruokavalioiden huomioimiseen ruuanvalmistuksessa. Tähän luokkaa keräsin vastaukset, joissa oli mainittu esimerkiksi ”ruuanlaitto” ja ”vauvanruokien teko/valmistus”. Seuraavaksi eniten asiakkaat odottivat neuvoja ja apua arkeen sekä arjen askareisiin, vinkkejä arkirytmiiin sekä keittiön toimivaan järjestykseen ja siivoukseen. Tähän luokkaa laitoin vastaukset, joissa oli mainittu sana ”arki ja arjen askareet”. Molempina vuosina vastaajista (n66) kaikki kokivat kotikäynnin sisällön ja toteutuksen vastanneen heidän odotuksiaan. Palautelomakkeessa pyydetään vastaajia rastittamaan kuudesta eri vaihtoehdosta ne asiat, joita kotikäynnillä käsiteltiin. Tähän ky-

symykseen oli vuonna 2015 ja 2016 vastannut yhteensä 79 asiakasta. Ylivoimaisesti eniten (94,0 %) molempina vuosina oli vastaajien mukaan käynneillä käsitelty lapsiperheen ruokailuun liittyviä asioita. Vuonna 2015 toiseksi ja kolmanneksi eniten esille olivat nousseet asiat liittyen lapsiperheen arkirytmiin (52,4 %) sekä siivoukseen (38,1 %). Vähiten kotikäynneillä oli käsitelty lapsiperheen pyykinhuoltoon ja raha-asioihin liittyviä aiheita. Myös 2016 vuonna toiseksi eniten käynneillä oli käsitelty lapsiperheen arkirytmää (48,3 %) ja seuraavaksi eniten raha-asioihin (34,5 %) liittyviä kysymyksiä. Vähiten käsiteltiin siivoukseen ja pyykinhuoltoon liittyviä aiheita.

Kotikäynnin hyödyllisyys ja käytännönläheisyys

Kotikäynnin/käyntien hyödyllisyyttä pyydettiin palautelomakkeessa arvioimaan asteikolla 4= ei ollenkaan, 10= erittäin paljon ja tämän lisäksi pyydettiin perusteluja arvioista. Vuonna 2015 vastaajista (n7) kaikki käyttivät arvioissaan yhdeksää (57,1 %) ja kymmentä (42,9 %). Huomioitavaa on kuitenkin, että vain kolmas osa kaikista vastaajista oli vastannut tähän kysymykseen. Seuraavana vuonna kaikki asiakkaat (n59) olivat vastanneet kysymykseen. Arvioissa oli enemmän hajontaa kuin edellisellä vuonna siten, että 86 % vastaajista olivat arvioineet hyödyllisyydeksi yhdeksän tai kymmenen. Vajaa 12 % arvioi kahdeksaksi ja noin kaksi prosenttia käytti arvioissaan kuutosta. Vuonna 2015 kirjallisia perusteluja kotikäynnin hyödyllisyydestä oli kirjattu yhteensä 19 kappaletta ja vuonna 2016 47 kappaletta. Hyödyllisyyttä arvioitaessa nousi esille erityisesti perheiden saama konkreettinen apu ja neuvot ruuanlaittoon, taloudenhoitoon sekä perheen arkeen. Hyödyllisimmäksi anniksi asiakkaat olivat arvioineet saamiensa käytännön neuvoja lapsiperheen ruokailuun ja käynniltä saatua aineistoa. Asiakkaat pitivätkin neuvonnallisia kotikäyntejä erittäin käytännönläheisenä, jota myös pyydettiin arvioimaan palautelomakkeessa. Tässä kolme esimerkkiä vastaajien perusteluista, jotka mielestäni kuvaavat hyvin kotikäyntien hyödyllisyyttä ja käytännönläheisyyttä:

”Ruuanlaitto sujui paremmin kuin osasin odottaa. Ennakkoluuloinenkin lapsi söi hyvin, kun pääsi itse valmistamaan ruokaa. Pesimme myös ikkunoita, mutta siinä aika on rajallinen ja saatiin vain pikkasen tehtyä.”

”Paljon neuvoja ja vinkkejä arjen helpottamiseksi, valmis 4 viikon ruokalista.”

”Saimme konkreettista apua ruuanlaittoon ja leipomiseen ym. taloudenhoitoon.”

Asiakkaita pyydettiin palautelomakkeessa antamaan arvosana kolmelle eri asialle, jotka olivat käynnin sisältö, Marttojen neuvojan ammattitaito ja saadun materiaalin käyttökelpoisuus. Arvioinnissa käytettiin asteikkoa 4-10, 10=erinomainen. Seuraavassa taulukossa on yhteenveto arvosanoista vuosilta 2015 ja 2016. Asteikko alkaa arvosanasta seitsemän, koska alempia arvosanoja ei ole käytetty kumpanakaan vuonna.

Taulukko 6. Kotikäyntien arvosanat vuosina 2015 ja 2016

Arvioitava asia	Vastauksia(N) 2015/2016	Arvosana 2015/2016	7	8	9	10	ka.
Käynnin sisältö	21/59	4,8 %/-	14,3/5,1 %	42,9/33,9 %	38,1/61,0 %	9,14/9,56	
Marttojen neuvojan ammattitaito	21/59	4,8 %/-	4,8 %/-	42,9/22,0 %	47,6/78,0 %	9,33/9,78	
Saamasi materiaalin käyttökelpoisuus	21/58	9,5 %	9,5/3,4 %	47,6/36,2 %	33,3/60,3 %	9,05/9,57	

Kotikäyntien saamat arvosanat ovat erittäin hyvät. Asiakkaat arvioivat erityisen hyväksi Marttojen neuvojan ammattitaidon. Huomioitavaa on, että erot arvosanojen välillä ovat hyvin pienet, joten kaiken kaikkiaan asiakkaiden voidaan todeta olleen tyytyväisiä kotikäynteihin. Vuoden 2016 arvosanojen keskiarvot olivat nousseet entisestään kaikilla arvioitavilla osa-alueilla, joten kotikäyntien taso on asiakkaiden mielestä erittäin korkealaatuista.

Kotikäynnin vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin

Vastaajia pyydettiin palautelomakkeessa arvioimaan kotikäynnin vaikutusta perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin asteikolla 1= ei vaikutusta, 2= vaikuttaa jonkin verran, 3= vaikuttaa paljon ja 4= vaikuttaa erittäin paljon. Arvioitavia asioita oli viisi. Vuonna 2015 asiakkaat arvioivat kotikäynnin vahvistavan kaikista eniten luottamusta omaan osaamiseen, toiseksi eniten käynnin uskottiin vaikuttavan perheen ruokailutottumuksiin ja kolmanneksi eniten kotikäynnin arvioitiin tukevan vanhemmuutta. Verrattuna kurssin ja luennon vastaavaan arviointiin on huomioitavaa, että kotikäynnin arviotiin vaikuttavan näistä kolmesta toimintamuodosta eniten vanhemmuuden tukemiseen, vanhempien luottamukseen omaan osaamiseen ja perheen arkirytmien löytymiseen. Lisäksi kotikäynnin vaikutuksia arvioitaessa poikkeuksellista verrattuna kurssiin ja luentoan oli se, että, asiakkaat eivät käyttäneet arvioissaan lainkaan asteikon numeroa yksi= ei vaikutusta. Vuonna 2016 asiakkaat kokivat kotikäynnin vaikuttavan eniten perheen ruokailutottumuksiin ja melko tasaväkiseksi arvioitiin vaikutukset perheen arjen sujumiseen käytännössä sekä luottamuksen vahvistumiseen koskien omaa osaamista. Vähiten käynnin uskottiin vaikuttavan perheen arkirytmien löytymiseen.

Taulukko 7. Kotikäyntien vaikutukset perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin vuosina 2015 ja 2016

Arvioitava asia	Vastauksia(N) 2015/2016	1 ei vaikutusta 2015/2016	2 vaikuttaa jonkin verran	3 vaikuttaa paljon	4 erittäin paljon	KA
Tukee vanhemmuutta	18/52	-/3,8 %	22,2/15,4 %	61,1/53,8 %	16,7/26,9 %	2,94/3,04
Auttaa arjen sujumista käytännössä	17/54	-/3,7 %	29,4/9,3 %	52,9/40,7 %	17,6/46,3 %	2,88/3,3
Auttaa perheen arkirytmien löytymisessä	18/53	-/7,5 %	38,9/37,7 %	33,3/28,3 %	27,8/26,4%	2,89/2,74

Vaikuttaa perheen ruokatotumuksiin	19/53	-1,9 %	31,6/11,3 %	26,3/35,8 %	42,1/50,9 %	3,11/3,36
Vahvistaa luotusta omaan osaamiseen	20/55	-3,6 %	5,0/10,9 %	60,0/36,4 %	35,0/ 49,1 %	3,3/3,31

Palautelomakkeessa kolme seuraavaa kysymystä ovat avoimia, joissa asiakkailta kysyttiin: Mitä kotikäynnillä oppimaansa uskoi hyödyntävänsä arjessa? Mikä käynnillä oli parasta ja mitä jätite kaipaamaan, mitä olisi voinut tehdä toisin? Ensimmäiseen kysymykseen oli vastannut vain seitsemän asiakasta vuoden 2015 asiakaspalautteessa, joista kuusi uskoi hyödyntävänsä arjessaan kotikäynnillä oppimiansa asioita, jotka liittyivät ruuanvalmistukseen. Erityisesti esille nousi ruokailun hyödyntäminen arjessa. Lisäksi oli kaksi mainintaa koskien arjen töitä, joita toisessa tuotiin esille viikon työt -lista, jota uskottiin hyödynnettävän. Yksi vastaajista uskoi hyödyntävänsä arjessaan kaikkia mahdollista kotikäynnillä oppimaansa. Vuonna 2016 tähän kysymykseen oli vastattu selvästi ahkerammin. Vastauksia oli yhteensä 47, joista 42:ssa mainittiin ruoanvalmistukseen liittyviä asioita. Moni uskoi käynnin hyödyntävänsä arjessaan ruuanlaittoon saatuja ohjeita ja vinkkejä sekä aikoi jatkossa valmistaa lapsen/vauvanruokia itse. Kuudessa vastauksessa oli tuotu esille siivoukseen liittyvät ohjeet, vinkit ja niksit, joita uskottiin hyödynnettävän arjessa. Lisäksi yksittäisiä mainintoja oli ajankäytöstä ja raha-asoiden hoitamisesta. Seuraavassa muutama esimerkki asiakkaiden vastauksista:

”Opin että itse tehty ruoka on paremman makuista ja tulee halvemmaksi, joten aion alkaa tekemään itse ruokaa enemmän.”

”Teen varmasti itse soseita vauvalle. Myös siivousvinkit olivat käyttökelpoisia.”

Vuonna 2015 käynnillä oli parasta vastaajien (vastauksia 22 kpl) mielestä ruoanvalmistukseen ja -säilytykseen sekä ruokailuun saadut neuvot sekä vinkit. Vastaajat kokivat saaneensa hyviä neuvoja terveellisen ja helpon ruuan valmistamiseen, ruokailurytmiin ja oman sekä vauvan ruokailun yhdistämiseen. Kaksi vastaajista koki käynnin parhaaksi anniksi keskustelun Marttojen kotitalousasiantuntijan kanssa. Vastaajista yksi kirjoitti näin: ”Oli ihana kun sai asiantuntevia neuvoja ja keskustella lapsiperheen arjen haasteista

luotettavan henkilön kanssa.” Useat vastaajista arvostivat myös Marttojen asiantuntijan ammattitaitoa, positiivisuutta ja käytännönläheisyyttä sekä lapsien osallistamista ruuanvalmistukseen. Seuraavana vuonna vastuksia oli kirjattu yhteensä 50, jotka luokittelin seuraavasti. Suurimmaksi luokaksi(n23) muodostui ruokaan ja ruuanvalmistamiseen liittyvät asiat, jotka asiakkaat kokivat käynnin parhaaksi anniksi. Seuraavaksi suurin luokka vastauksista (n14) koostui kommenteista liittyen käynnin ilmapiiriin ja Marttojen asiantuntijaan rooliin. Monelle asiakkaalle käynnistä jäi parhaiten mieleen ”rento meininki”, ”hyvä ilmapiiri” ja ”neuvojan positiivinen asenne.” Kolmas luokka muodostui vastauksista, jotka koskivat sosiaalista kanssakäymistä. Kolmessatoista vastauksessa mainittiin käynnin parhaaksi mieleen jääneeksi asiaksi yhdessä tekemiseen, seuran ja yhteisiin keskusteluihin liittyvät asiat. Muutama oli kirjannut parhaaksi anniksi saamansa opit taloudellisuuteen, siivousavun, arjen hallintaan ja pyykkihuoltoon.

Eniten vastaajat kokivat, että kotikäyntejä olisi voinut olla enemmän tai käynti olisi pidempi. Lisäksi toivottiin lisää ruokaohjeita, tietoa ruokavalion suunnittelusta sekä hintavertailua itse tehdyn vauvanruuan ja kaupan valmisosien välillä. Lisäksi toivottiin vinkkejä raha-asioiden hoitoon. Yksi vastaajista toivoi apua siivoukseen/puhtaanapitoon. Kaiken kaikkiaan vastaajat vaikuttivat hyvin tyytyväisiltä kotikäynnin/käyntien antiin. Vastaajien kommenteissa ja terveisissä korostuu tyytyväisyys Marttojen lapsiperheoimintaa kohtaan. Käyntejä pidetään tärkeinä ja hyödyllisenä ja perheet kokevat saavansa tietoa, neuvoa, tukea ja apua arkeensa. Vuonna 2015 vastaajista (n8) lähes 90 % suosittelee Marttojen kotikäyntiä myös kaverille, kun taas vuonna 2016 asiakkaista kaikki (n57) suosittelisivat käyntiä tuttavalleen.

Yhteenveto neuvonnallisten kotikäyntien asiakaspalautteista

Kotikäynneistä saatu palaute oli positiivista ja palautteen antajat olivat erittäin tyytyväisiä käynteihin. Vastaajien odotukset ja kotikäynnin sisältö sekä toteutus vastasivat asiakkaiden odotuksiin ja tarpeisiin. Vastaajat toivoivat käynneiltä neuvoja ja vinkkejä lapsiperheen ruokailuun, arjen sujumiseen, arkiryhtiin sekä käytännön opastusta ruuanvalmistukseen. Vastaajat arvioivatkin, että käyntien hyödyllisintä antia oli konkreettinen apu ja neuvot ruuanlaittoon, taloudenhoitoon sekä perheen arjen sujumiseen. Enemmistö vastaajista koki, että kotikäynnit tukivat vanhemmuutta, vahvistivat luottamusta omaan osallistamiseen ja vaikuttivat perheen ruokailutottumuksiin. Vähiten vastaajat arvioivat sen vaikuttavan perheen arkiryhtiin löytymiseen.

7.4 Huomioita ja kehittämisideoita lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaan

Tässä luvussa käsitelen tutkimuskysymystä kaksi: Mitä kehittämisideoita kerätyn asiakaspalautteiden pohjalta on annettavissa Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan kehittämiseen?

Kokonaisuudessaan Marttojen saama palaute eri toimintamuodoista oli erittäin positiivista ja vastaajat olivat tyytyväisiä toiminnan laatuun. Marttojen toiminta tunnetaan hyvin ja heidän asiantuntemukseensa sekä osaamiseensa luotetaan, josta hyvänä esimerkkinä Marttojen kotitalousneuvojien saamat erittäin hyvät arv sanat analysoitavissa asiakaspalautteissa. Näin ollen Marttojen kotitalousasiantuntijoiden ammattitaitoa ja osaamista kannattaa hyödyntää tulevaisuudessakin mahdollisimman monipuolisesti lapsiperheiden arjen tukemiseen.

Vastauksia lukiessa oli huomioitavaa se, että osallistujien palautteissa koskien kaikkia eri toimintamuotoja, korostui selkeästi ruoanvalmistukseen ja ravitsemukseen liittyvät asiat. Tämä on toki ymmärrettävää, sillä lapsiperheissä ruokahuolto on hyvin keskeinen ja aikavievä tehtävä ja sen hoitamiseen tarvittavien taitojen oppiminen on tärkeää. Useat vastaajista kuitenkin toivoivat ruokahuoltoon liittyen uusia ideoita, vinkkejä ja ruokaohjeita, mikä ilmeisesti kertoo siitä, että ruuanvalmistustaidot hallitaan, mutta ruuanvalmistukseen halutaan vaihtelua ja näin saada päivittäin toistuvaan rutiiniin inspiraatioita. Kuitenkin arjen hallinnan ja perheen hyvinvoinnin kannalta myös muiden kotitaloustaitojen hallitseminen on erittäin merkittävää.

Kuten Varjonen ja Rajas (2013, s. 11) tuovat esille kotitalouksissa on ruuanvalmistuksen lisäksi monia muitakin perustehtäviä. Näiden tehtävien hoitaminen vaatii vanhemmilta ruuanvalmistustaitojen lisäksi myös muiden kotitaloustaitojen osaamista, kuten asumisen taitoja, yhdessä elämisen taitoja, kuluttaja- ja talousosaamista (Harjula, Löytty-Rissanen & Janhonen-Abruquah, 2016, s.12). Osallistujien vastauksien perusteella ei voi päätellä kovinkaan pitkälle vanhempien arjen taitojen tasoa. Kuitenkin vastausten yksipuolisuus liittyen ruokahuoltoon mietitytti. Vastauksia lukiessa heräsi kysymys, onko suurimmalla osalla eri toimintamuotoihin osallistuneista vanhemmista todellakin tarvetta saada vain

tietoa ravitsemuksesta sekä oppia taitoja ruokahuoltoon liittyvissä asioissa. Kuitenkin julkisessa keskustelussa, kuten Eduskunnan kotitalouden tukirenkaan kannanotoissa 2015 ja 2016 on tuotu vahvasti esille huoli ihmisten arjen taitojen heikentymisestä, arkirytmien ja rutiinien puutteista, mikä tekee arjen hallinnasta haasteellista.

Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa kehitettäessä on toki otettava huomioon asiakkaiden toiveet ja odotukset sekä asiakkaiden arvioit toiminnasta. Asiakaspalautelomakkeessa oli mahdollista antaa kehittämisvinkkejä ja esittää toiveita eri toimintamuotojen sisältöön ja toteutukseen. Kehittämisideoita oli kirjattu hyvin vähän ja niistäkin suurin osa liittyi jollain tavalla ruokahuoltoon. Jatkossa toivottiin esimerkiksi lisää vinkkejä kasviruokiin, isompien lasten ravitsemukseen, perheen arkiruokailuun, ruokahuollon suunnitteluun sekä hintavertailuun itse tehdyn ja kaupasta ostetun valmisruuan välillä. Vain muutama toivoi vinkkejä raha-asoiden hoitoon ja siivoukseen. Seuraavaksi tuon esille ajatuksia ja huomioita lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan kehittämiseen hyödyntäen aiemmin teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemiäni asioita koskien kotitalouden toimintaa ja lapsiperheiden arkea.

Kursseilla, luennoilla ja kotikäynneillä painottui selkeästi ruuanvalmistukseen ja ravitsemukseen liittyvät asiat. Vastauksien perusteella käytännön ruuanvalmistustaitojen oppiminen/vahvistaminen sekä vinkit ja neuvot lapsiperheen ruokailusta ja ravitsemuksesta koettiin tärkeiksi. Vastaajat myös arvioivat toimintamuodosta riippumatta, niiden vaikuttavan lähes poikkeuksetta eniten perheen ruokailutottumuksiin ja vähiten perheiden arkirytmien löytymiseen. Kun kursseilla ja kotikäynneillä käytännön ruuanvalmistus näyttäisi olevan tärkeä osa toimintaa, olisi niiden sisältöä suunniteltaessa mahdollista pohtia myös laajemmin kodin ruokahuollossa huomioon otettavia asioita esimerkiksi hyödyntämällä Aulangon ym. (2012, s.107) esittämää ruuanvalmistustyön prosessimaista luonnetta. Perheen ruokahuollon hoitaminen vaatii erilaisia kotitaloustaitoja, kuten esimerkiksi ajankäytön suunnittelua, organisointikykyä, tiedonhankintataitoja, kykyä käyttää teknologisia laitteita sekä eettisiä ja ekologisia taitoja. Nämä taidot ovat myös arjen hallinnan kannalta tärkeitä taitoja, joten niiden oppiminen/vahvistaminen olisi luontevasti yhdistettävissä kursseilla ja kotikäynneillä osaksi käytännön ruuanvalmistusta.

Ruuanvalmistuksen suunnittelussa voisi esille tuoda esimerkiksi valtakunnalliset ravitsemussuositukset ja säännöllisen ateriarhythmin, mikä auttaa myös lapsiperheen päivärhythmin

muodostumista, jota Korvela ja Tuomi-Gröhn (2014, s. 15) pitävät arjen sujumisen kannalta tärkeänä tukirakenteena. Päivärytmin säännöllisyys luo erityisesti lapsille turvallisuuden tunnetta. Säännöllinen rytmi ja rutiinit tuovat arkeen ennakoitavuutta ja säästävät aikaa sekä vapauttavat vanhempien voimavaroja muihin kodintoimintoihin. Ruuanvalmistuksessa, kuten muissakin arjen toiminnoissa, on tärkeä osata ennakoida tilanteita. Kuten Sekki ja Korvela (2014, s. 215) toivat esille, että perheissä, joissa arki ajelehti, esiintyi haasteita muun muassa kyvyssä ennakoida asioita. Ruuanvalmistuksen aikana kotoa ei löytynytäkään tarvittavia raaka-aineita, mikä aiheutti monenlaisia haasteita arjen toimintaan. Näin ollen ruuanvalmistus vaatii myös taitoa suunnitella ja organisoida toimintaa sekä ajankäyttöä järkevästi.

Lisäksi osallistujien kanssa voisi keskustella muun muassa siitä, miten valita hyvinvoinnin kannalta parhaat raaka-aineet tai mitä tulisi huomioida ravitsemuksessa, kun lapsiperheessä noudatetaan kasvisruokavaliota ja miten ruuanvalmistuksen suunnittelussa voi ottaa huomioon ekologisuuden ja eettisyyden. Tässä yhteydessä olisi mahdollista myös tuoda esille pakkausmerkinnät ja ympäristömerkit, jotka auttavat kuluttajaa terveellisissä sekä ympäristöystävällisissä ruokavalinnoissa. Viime vuosina julkisessa keskustelussa on tuotu myös vahvasti esille ruuan ekologisuuteen ja ilmastonmuutokseen liittyvät kysymykset. Osallistujien kanssa voisi esimerkiksi keskustella ruokahävikistä ja ympäristöystävällisestä lautasmaailmasta. Raaka-aineiden hankinnasta puhuttaessa voisi esille nostaa lähiruuan, luomuruuan sekä sesonkiajattelun, jonka avulla on helppo saada vaihtelua perheen arkiruokailuun sekä vähentää ympäristövaikutuksia. Lisäksi sesonkiajatteluun voisi liittää keskustelun taloudellisuudesta sekä taloudellisista valinnoista. Erityisesti juuri lapsiperheissä kulutuksessa korostuu asumis-, ruokailu ja vaatetusmenot (Niemelä & Rajas, 2014, s. 107 – 108). Perheen tulot vaikuttavat ruokavalintoihin ja mitä pienemmät perheet tulot ovat, sitä haasteellisempaa on ylläpitää normaalia elämäntapaa (Salmi ym., 2014, s. 90 – 91).

Käytännön ruuanvalmistusta harjoiteltaessa olisi hyvä huomioida mahdollisuuksien mukaan eri ruuanvalmistusmenetelmien hyödyntäminen sekä erilaisten raaka-aineiden esikäsittely, jolloin kurssilaiset saavat monipuolista kokemusta eri kypsennysmenetelmistä sekä raaka-aineiden käsittelyssä huomioitavista asioista esimerkiksi hygieniaan liittyvistä kysymyksistä. Ruokavalmistustyöhön liittyy myös Aulangon ym. (2012, s.107) mainit-

semat jälkityöt, kuten astioidenpesu, jätteiden lajittelu ja keittiön siistiminen. Tässä yhteydessä olisi luontevaa tuoda esille keittiön ja koko kodin puhtaanapidossa huomioitavia asioita, kuten siivouksessa tarvittavien välineiden ja puhdistusaineiden hankintaan ja käyttöön liittyvä seikkoja. Lisäksi olisi hyvä pohtia puhdistusaineiden ympäristöystävällisyyteen liittyviä seikkoja ja eri käyttötarkoituksia huomioiden puhdistettavat materiaalit ja kodin tilojen likaisuus. Jätteiden lajittelusta voisi käydä läpi kotitalouksissa syntyvien jätteiden lajittelu sekä kierrätyksen merkitys. Muun muassa puhtaanapito- ja järjestyksenpitotaidoilla on merkittävä vaikutus perheiden arjen sujumiseen kodin kaaoksen syntymisen välttämiseksi (Heino, 2011, s. 36).

Luentojen suunnittelussa voisi yhteistyötä tehdä esimerkiksi neuvolan kanssa, joka on yksi Marttojen yhteistyökumppani Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnassa. Vastauksissa nousi esille vauvojen ravitsemukseen liittyen monenlaista tiedon tarvetta kuten esimerkiksi kiinteä ruuan aloitusta koskevia kysymyksiä, johon neuvolan työntekijöiden asiantuntemusta voisi hyödyntää. Näin tieto tulisi toimijalta, joita perheet vauvaikäisen kanssa tapaavat säännöllisesti. Tällöin voitaisiin myös välittää mahdolliset erilaiset ohjeistukset, jotka saattavat aiheuttaa vanhemmille epätietoisuutta. Lisäksi neuvolan asiantuntijoiden kanssa voisi pohtia muitakin lapsiperheiden arkea koskevia asioita, jotka nousevat esille neuvoloiden vastaanotoilla perheitä hoidettaessa.

Ravitsemuksen lisäksi luennoilla, kursseilla ja kotikäynnillä olisi hyvä käsitellä mahdollisimman monipuolisesti arjen hallintaan liittyviä asioita. Toiminnan kohderyhmänä ovat pikkulapsiperheet (nuorin lapsi 7kk-1,5 v.) ja vastauksien perusteella erityisesti luennoille sekä kursseille osallistuneilla suurimmalla osalla oli yksi lapsi. Näin voidaan olettaa, että monille toimintaan osallistuneista lapsiperheen arki ja sen tuomat haasteet ovat uusia. Lapsen syntymä vaikuttaa perheiden taloudellisiin resursseihin, kun toinen vanhemmista jää kotiin sekä lapsen syntymän johdosta perheelle tulee uusia menoja, kuten Raijas (2014, s.107) tuo esille. Perheet voivat tarvita neuvoa ja tietoa raha-asioiden hoidosta, kuten rahankäytön suunnittelussa, menojen budjetoinnissa sekä perheen tulojen ja menojen arvioinnissa.

Myös perheiden ajankäytössä tapahtuu muutoksia lasten syntymän myötä. Vanhemmille olisi hyvä tuoda esille, että on tavanomaista, että lapsen syntymän jälkeen vanhempien

vapaa-aika vähenee ja hoidettavaksi tulee paljon uusia tehtäviä sekä erityisesti pikkulapsiperheissä kotityöt ja lastenhoito vievät äitien aikaa (Aalto ja Varjonen (2012, s. 43). Aiemmin esille tuomani perheen arkirytmii, joka on tärkeä arjen sujuvuuden ja lapsen hyvinvoinnin kannalta, saattaa ahdistaa äitejä. Äidit voivat kokea, että heidän oma elämän rytminsä alistetaan pikkuvauvan rytmille ja aikaan sidotut rytmit saattavat olla perheelle uutta, kuten Rajas (2014, 120 – 121) tuo esille. Toimintaan osallistujien kanssa olisi kuitenkin hyvä keskustella arjen rytmien ja rutiinien merkityksestä koko perheen kannalta. Tutut rytmit ja rutiinit arjessa auttavat sekä lapsia että vanhempia esimerkiksi ajankäytön suunnittelussa, luovat turvallisuuden tunnetta lapsille, tekevät arjesta mielekkäämmän sekä estävät kaaoksen ja sekasortoisen arjen perheessä (Kyrölämpi-Kylmänen, 2010, s. 19 – 20). Vanhemmille voisi tuoda esille esimerkiksi Kyrölämpi-Kylmäsen (2010) mainitsemat hyvään arkeen kuuluvat elementit eli arjen perusrutiinit, kuten siivoaminen, pyykinpesu, kaupassa käynti, syöminen, ulkoileminen ja lasten hoito, jotka vanhempien tulisi hallita. Arkirytmien sujumisen tukena voisi mahdollisesti hyödyntää Väestöliiton Arki Haltuun -hankkeessa kehittämää sekvenssikarttaa, jonka avulla perheiden arkeen olisi mahdollista rakentaa säännönmukaisuutta.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan luentojen ja kurssien vaikutuksia muun muassa vertaistuen saamiseen sekä sosiaalisten verkostojen luomiseen. Asteikko oli 1-4. Arvosanaksi annettiin pääsääntöisesti 2 eli vastaajat arvioivat luennon ja kurssin vaikuttavan em. asioihin jonkin verran. Yksinäisyys on kuitenkin Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2012 tekemän Lapsiperhekyseilyn mukaan perheiden arjessa huolta aiheuttava tekijä, johon perheet kokivat myös saavansa huonommin apua kuin esimerkiksi lapsen kehitykseen ja kasvuun liittyvissä huolissa, kuten Halme ja Perälä (2014, s. 224 – 225) tuovat esille. Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa kehitettäessä, olisi tähän vanhempien kokemaan huoleen hyvä kiinnittää huomioita sekä pohtia keinoja, jolla osallistujien vertaistuen ja sosiaalisten verkostojen saamista voitaisiin tukea enemmän. Yksi keino voisi olla yhteistyön tekeminen muiden lapsiperheiden parissa toimivien palveluntuottajien kanssa. Vanhemmille olisi hyvä antaa informaatiota palveluista ja eri toimijoista, jotka järjestävät toimintaa lapsiperheille (Halme & Perälä, 2014). Esimerkkinä tästä voisi olla seurakunnan tekemä lapsiperhetyö.

Sekin (2018, s. 6) lapsiperheiden arkea ja arjen hallintaa koskeva tutkimus nostaa esille tärkeän asian, joka on myös hyvä huomioda Lapsiperheiden arjen tukeminen- toiminnassa. Sekin (2018) mukaan ei ole riittävää, että perheiden kanssa keskitytään uuden suunniteluun ja opetteluun vaan yhtä tärkeää on oppia pois vanhoista toimintamalleista uuden oppimisen rinnalla.

7.5 Arjen hallinnan ulottuvuuksien esiintyminen asiakaspalautteissa

Seuraavissa kahdessa luvussa (7.5-7.6) käsitelen tutkimuskysymystä kolme eli miten eri kotitaloustaidot ja arjen hallinnan ulottuvuudet näkyvät asiakaspalautteissa?

Useissa asiakaspalautteiden vastauksissa tuli esille halu huolehtia vauvan ja koko perheen hyvinvoinnista esimerkiksi valmistavalla terveellistä ja monipuolista ruokaa, mikä kuvaa Haverisen (1996, s. 103) arjen hallinnan näkökulmaa, jolla tarkoitetaan vastuuta itsestä ja yhteisestä hyvinvoinnista. Luennoille, kursseille ja kotikäynneille osallistuminen kertoo mielestäni asiakkaiden aktiivisuudesta ja halusta oppia sekä saada uutta tietoa sujuvoit- taakseen omaa arkeansa. Haverisen (1996) näkemyksen mukaan oma-aloitteinen, aktiivi- nen toimija, joka hankkii tietoa sekä pyrkii arvioimaan sitä kriittisesti voidakseen käyttää niitä käytännön toiminnassa, ilmentää vastuullisuutta, johon voidaan sanoa koko kotita- louden eettisen toiminnan kiteytyvän. Asiakaspalautteiden vastauksista on pääteltävissä kotitalouksien arjen hallinnan ulottuvan Haverisen (1996, s 126 – 129) kuvaamille kol- melle eri arjen hallinnan tasolle eli osaavalle, taitavalle ja ymmärtävälle tasolle. Suurin osa vastauksista kuvastaa kotitalouksien arjen hallinnan olevan taitavalla tasolla.

Haverisen määritelmää (1996, s. 126) taitavan arjen hallintaa kuvaavat strateginen vuo- rovaikutus, toimenpidetieto ja kotitalouden hyvinvointi. Taitavassa arjen hallinnassa ko- rostuu yhteisen hyvän tavoittelu, jolla pyritään yksilön hyvinvoinnin sijaan koko kotita- louden hyvinvointiin ja toiminnan sujumiseen. Useissa asiakaspalautteissa oli havaitta- vissa asioita, jotka voidaan nähdä osana taitavaa arjen hallintaa. Vastauksissa ilmenee, että kotitalouden toiminnan päämääränä ei ole yksilön hyvinvointi vaan koko kotitalou- den yhteinen hyvinvointi. Tästä esimerkkeinä vastaajien kiinnostus ravitsemuksesta, ter- veellisestä, monipuolisesta ruuasta ja ruuanvalmistuksesta sekä lapselle että koko per-

heelle, kiinnostus hedelmien, kasvien ja marjojen käytöstä, halusta saada tietoa ja neuvoja lapsiperheen arjen sujuvoittamiseen, kuten raha-asioiden hoitoon ja siivoukseen. Lisäksi taito soveltaa tietoa ja oppeja omassa arjessa, kuvaa taitavaa arjen hallintaa, jota Haverinen (1996, s. 113) määrittelee eri tietoulottuvuuksilla. Tästä esimerkkinä vastauksista esille tulleita asioita, kuten eri ruuanvalmistusmenetelmien ja uusien raaka-aineiden käyttäminen ruuanvalmistuksessa, ruokalistan ja viikon työt -listan hyödyntäminen arjessa. Useat vastaajista myös toivoivat uusia ideoita ja vinkkejä ruuanlaittoon, jolloin voidaan olettaa, että vastaajat hallitsevat perustaidot sekä tiedot ruuanvalmistuksesta. Mielestäni vastauksista on havaittavissa vanhempien pyrkimyksenä toteuttaa koko perheen yhteisen hyvän toteutumista, joka on Haverisen (1996, s. 126) mukaan taitavan arjen hallinnan päämäärä.

Asiakaspalautteita analysoidessani osasta vastauksista ilmenee, että kotitalouden arjen hallinta ulottuu osaavan arjen hallinnan ja taitavan arjen hallinnan välille. Vastauksissa esille nousseet asiat, kuten esimerkiksi tarve saada opastusta, mitä vauvalle voi syöttää ja oppia vauva ruuan valmistamista ja eri ruuanvalmistusmenetelmien käyttöä, kuvaavat Haverisen (1996, s. 122) määrittelemää osaavaa arjen hallinnan tasoa, jossa kotitalouden toiminnalle on ominaista konkreettiseen tulokseen pääseminen, työtehtävistä hallitaan kotitalouden hoitoon kuuluvia tehtäviä, mutta toiminta on luonteeltaan teknistä sekä opittua tietoa sovelletaan yhdelle toiminnan alueelle. Osaavaa arjen hallinnan tasoa kuvaavat myös vanhempien kommentit uskalluksesta testata ruuanvalmistusta kotona kurssin myötä ja toteamukset siitä, kuinka ymmärsi ruuanvalmistamisen helppouden. Näiden kommenttien perusteella on oletettavaa, että osalle vanhemmista on ruuanvalmistaminen ollut haasteellista sekä ruuanvalmistuksessa tarvittavissa taidoissa ja tiedoissa on ollut puutteita. Kuitenkin vanhempien osallistumien Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaan kuvaa mielestäni heidän haluaan kehittää kotitaloustaitojaan, jolloin toiminnan päämäärää voidaan taas nähdä osana Haverisen (1996, s. 126) taitavan arjen hallinnan tasoa.

Haverisen (1996, s. 109, 115) määrittelemällä ymmärtävällä arjen hallinnan tasolla arjen hallinnan vastuullisuus laajenee yksilöstä ja kotitalouden näkökulmasta koskemaan koko yhteisön hyvinvointia, jolloin toiminnassa otetaan huomioon muun muassa lähiyhteisö, ystävät ja sukulaiset. Ymmärtävässä arjen hallinnassa toimintaa ohjaa arvotieto, joka näkyy kotitalouksien toiminnassa esimerkiksi kulutusvalinnoissa, joissa arvot vaikuttavat valintoihin eikä pelkästään rahatilanne. Ymmärtävää arjen hallintaa asiakaspalautteissa

kuvaavat muutamat vastaajien kommentit, joista esimerkkeinä muun muassa pyrkimys vuorovaikutukseen ja ihmissuhteiden luomiseen kodin ulkopuolella, ruuanvalmistus lähiruokaa suosien, hyvien, mahdollisimman vähän lisäaineita sisältävien raaka-aineiden hyödyntäminen ravitsemuksessa sekä taloudellisuuden huomioiminen ruuanvalmistuksessa.

7.6 Eri kotitaloustaitojen esiintyminen asiakaspalautteissa

Asiakaspalautteissa korostuvat kotitaloustaidoista selvästi käytännöntyötaidot sekä tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelytaidot (Myllykangas, 2009; OPS, 2014). Vastauksia analysoidessani hyödynsin Myllykankaan (2009, s. 57) arjenhallinnan taitojen määritelmän lisäksi Harjulan, Löytty-Rissanen ja Janhonen-Abruquahin (2016, s. 12) tekemää kotitaloustaitojen jakoa viiteen osaamisalueeseen, jotka ovat: ruokaosaaminen, ruokakulttuuri, asumisen taidot, yhdessä elämisen taidot ja kuluttaja- ja talousosaaminen.

Asiakaspalautteiden vastauksissa esille nousee käytännöntyötaitoista eniten ruuanvalmistukseen ja ravitsemukseen liittyvät tiedot ja taidot, jota Harjula, Löytty-Rissanen ja Janhonen-Abruquah (2016, s. 12) kuvaavat ruokaosaamiseksi. Aulangon, Kiikan, Malinin ja Soljannon (2012, s.107) kuvaamasta ruuanvalmistustyön prosessin vaiheista vastauksissa painottuvat ruuanvalmistuksen suunnittelu, eri raaka-aineiden käyttö, ruuanvalmistus ja eri ruuanvalmistusmenetelmät sekä ruuan säilyttäminen. Tästä esimerkkinä seuraavat vastaajien kommentit luentoa, kotikäyntejä ja kursseja koskevista odotuksista sekä oppimistaan asioista, joita uskovat hyödyntävänsä arjessaan:

- ”Vinkkejä helppoon ruuanlaittoon, kalan ja kanan valmistus itselle oudompaa.”
- ”Taitojen oppimista vauvan ruokahuoltoon.”
- ”Tarkemmin ruoka-aineiden ”sekoituksia”, ei pelkkää perinteistä pottuporkkanaa.
- ”Enemmän itse tehtyä ruokaa. Uskallan enemmän käyttää erilaisia raaka-aineita.”
- ”Soseita teen pakkaseen monipuolisesti.”
- ”Koko perheelle helppo saada samoista aineksista tehtyä ruokaa.”
- ”Oppia tekemään ruokaa vauvalle.”

Muihin käytännöntyötaitoihin, kuten siivoukseen, pyykkihuoltoon ja ajankäyttöön liittyviä vastauksia oli asiakaspalautteissa mielestäni yllättävän vähän, vaikka vastauksia oli

yhteensä lähes 700. Vain muutama vastaajista toi esille tarpeistaan saada tietoa ja vinkkejä kodin siivoukseen, pyykinhuoltoon, järjestyksenpitoon ja arjen aikatauluttamiseen sekä yleensä arjen hallintaan. Harjula, Löytty-Rissanen ja Janhonen-Abruquah (2016, s. 12) kuvaavat kodin puhtaanapitoon, kuten pyykinhuoltoon ja siivoamiseen liittyvää osaamista asumisen taidoiksi, jotka ovat arjen sujuvuuden ja perheen hyvinvoinnilta kannalta oleellisia taitoja. Seuraavassa muutamia esimerkkejä vastauksista, jotka liittyvät asumisen taitoihin ja arjen sujumiseen:

”Pystyin/opin lajittelemaan pyykit, kun oli tarvittavat materiaalit mukana.”

”Paljon neuvoja ja vinkkejä arjen helpottamiseksi.”

”Opin taas paljon siivouksesta ja tilan hyödyntämisestä.”

”Siivousvinkit ovat tarpeen.”

”Monipuolista tietoa kodin/arjen askareisiin, uutta tietoa.”

”Vinkkejä aikatauluttamiseen. ”

Rahankäyttö, ostaminen, taloudellisuus ja kestävä kuluttaminen liittyvät kuluttaja- ja talousosaamisen taitoihin (Harjula, Löytty-Rissanen ja Janhonen-Abruquah (2016, s. 12). Tähän kotitaloustaitojen osaamisalueessa vastauksissa painottui taloudellisuus ja ostaminen, muutamien vastaajista otti esille raha-asoiden hoitoon liittyviä asioita ja vain yksi vastaajista toi esille ajatuksen ekologisuudesta lähiruokaan liittyen. Muita vastuulliseen ja kestäväan kuluttamiseen liittyviä asioita ei vastauksista noussut esille. Taloudellinen ajattelu tuli esille erityisesti ruokaan ja ruuanvalmistukseen liittyvissä kommentteissa. Seuraavana muutama esimerkki taloudellisuuteen ja raha-asoiden hoitoon koskevista kommentteista:

”Yksikertaista, edullista ruokaa lapselle (vauva) ja itselle.”

”Ainakin yrittää laittaa naperolle ruokaa näillä vinkeillä eikä vain ostaa valmiina.”

”Itse tekemällä saa huomattavasti edullisemmän ruoan lapselle.”

”Perheen talouden pitäminen, budjetin järjestäminen.”

”Taloudellista tehdä vauvanruuat itse.”

”Se kuinka pienellä määrällä ja rahalla saa tehtyä nopeasti hyvää ruokaa.”

Asiakaspalautteiden vastauksissa tuli esille myös asioita, jotka voidaan nähdä osana Myllykankaan (2009, s. 59) tiedonhankintataitoja sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidoista ovat esimerkkeinä muun muassa kyky työskennellä kursseilla yhteistyössä muiden osallistujien kanssa sekä kotikäynnillä Marttojen asiantuntijan kanssa. Kotikäyntien palautteissa monet asiakkaista kuvasivat yhteistyötä sekä vuorovaikutusta Marttojen kotitalousasiantuntijan kanssa sujuvaksi, hyväksi ja antoisaksi. Eri toimintamuotoihin osallistuneiden suhtautuminen ja asennoituminen Marttojen asiantuntijaa kohtaan oli erittäin positiivista. Osa kursseille ja luennoille osallistujista toivoivat saavansa vertaistukea ja odottivat jutustelua sekä seurustelua muiden vanhempien kanssa. Tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelytaidoista vastauksissa korostuivat tiedon hankinta ja soveltaminen käytäntöön. Useat luennoille, kurssille ja kotikäynneille osallistuneista toivat esille tarpeen ja toiveen saada tietoa esimerkiksi vauvan/lapsen ruokailusta, ravitsemuksesta, ruuanvalmistuksesta ja eri raaka-aineiden hyödyntämisestä ruuanvalmistuksessa. Osa vastaajista kaipasi perustietoa, kun taas toiset odottivat saavansa uutta tietoa tai päivitystä aikaisempiin tietoihin em. asioista. Kursseilla, luennoilla ja kotikäynneillä saatua tietoa uskottiin hyödynnettävän omassa arjessa, niin ruoanvalmistusohjeita kuin informaatiota ravitsemukseen liittyen.

7.7 Yhteenveto tuloksista

Vuoden 2015 ja 2016 asiakaspalautteiden mukaan kaikista vaikuttavin toimintamuoto oli kotikäynnit. Vertailin eri toimintamuiden saamia osallistujien arvioita niiden vaikutuksista perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Luennon, kurssin ja kotikäyntien vaikutusten vertailun teki mahdolliseksi se, että kaikkien toimintamuiden palautelomakkeista pyydettiin osallistujia arvioimaan samoja asioita. Arvioitavia asioita olivat: tukee vanhemmuutta, auttaa arjen sujumista käytännössä, auttaa perheen arkirytmien löytymistä, vaikuttaa perheen ruokailutottumuksiin ja vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen. Ainoan poikkeuksen teki toiminnan vaikutuksen arviointi sosiaalisten verkostoon sekä vertaistukseen, sillä sitä ei kysytty luonnollisesti kotikäynnin vaikutuksia arvioitaessa, joten jätin sen vertailun ulkopuolelle.

Vuonna 2015 osallistujien arvioissa eri toimintamuiden vaikutuksia perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin, koettiin kotikäyntien vaikuttavan kaikista eniten eri toimintamuidoista perheen arkirytmien löytymiseen, perheen ruokailutottumuksiin ja vanhemmuuden tukemiseen. Erityisesti vastaajat kokivat kotikäyntien vahvistavan luottamusta omaan osaamiseen. Ainoastaan kurssin arvioitiin vaikuttavan enemmän arjen sujumiseen käytännössä. Vuoden 2016 eri toimintamuiden asiakaspalautteita vertailtaessa osallistajat arvioivat kotikäynnin vaikuttavan perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin kaikilla arvioitavilla osa-alueilla parhaiten. Kotikäyntien koettiin vaikuttavan vähiten perheen arkirytmien löytymiseen ja eniten ruokailutottumuksiin, arjen sujumiseen käytännössä sekä sen todettiin vahvistavan luottamusta omaan osaamiseen. Verrattaessa näitä kolmea eri toimintamudetta kaikista maltillisimmin asiakkaat arvioivat luennon vaikuttavan perheen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Kokonaisuudessaan Marttaliiton Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaan oltiin tyytyväisiä. Vastaajien antamat arvosanat eri toimintamuidoille olivat hyvät. Eri toimintamuiden keskinäinen vertailu arvosanojen osalta ei ollut mahdollista, sillä arvioitavat asiat vaihtelivat toimintamudosta riippuen. Kotikäyntien vuonna 2015 ja 2016 saamien arvosanojen keskiarvo oli erittäin hyvä (9,05-9,78), kurssien arvosanojen keskiarvo oli

8,77- 9,39 ja luennon vastaavat keskiarvot asettuivat 8,35 -9,18 välille. Näin ollen kotikäynnit saivat asiakkailta molempina vuosina parhaimmat arvosanat. Erityisesti Marttojen neuvojat saivat toimintamuodosta riippumatta korkeita arvosanoja.

Tässä tutkielmassa arjen hallinnan ulottuvuuksista oli vastauksista erotettavissa kaikki Haverisen (1996) kuvaamat arjen hallinnan tasot. Asiakaspalautteiden vastausten pohjalta oli tulkittavissa, että suurimman osan vastaajista arjen hallinta ulottui taitavan arjen hallinnan tasolle, jossa kotitalouden toiminnan päämääränä nähtiin koko perheen yhteinen hyvinvointi. Vastaajat hallitsivat kotitalouden perustoimintoja sekä osasivat hankkia ja soveltaa saamansa tietoa arjessaan. Osalle vastaajista taas esimerkiksi ruuanvalmistus oli haasteellista ja he tarvitsivat käytännön opetusta taitojen oppimiseen, jolloin arjen hallinnan tason voidaan nähdä olevan osaavalla tasolla. Muutamissa vastauksissa oli havaittavissa asiakkaiden ajattelun laajentuminen yksilön ja kotitalouden näkökulmasta koskemaan laajemmin koko yhteisön hyvinvointia. Tämä näkyi esimerkiksi ekologisten arvojen näkymisessä raaka-aineiden hankinnassa ja ruuanvalmistuksessa sekä pyrkimyksenä luoda ihmissuhteita kodin ulkopuolella.

Kotitaloustaidoista tämän tutkimuksen aineistossa korostuivat käytännöntyötaidot sekä tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelytaidot. Käytännöntyötaidoista korostuivat eniten ruuanvalmistukseen liittyvät taidot ja tiedot, kuten ruuanvalmistuksen suunnittelu, eri raaka-aineiden käyttö, ruuanvalmistus sekä ruuan säilyttäminen. Merkittävä osa eri toimintamuotoihin osallistuneista toivoivat saavansa tietoa, vinkkejä ja neuvoja esimerkiksi vauvan ravitsemukseen liittyen, jolloin kotitaloustaidoista korostui tiedonhankintataidot. Aineistossa oli hyvin vähän mainintoja asumisen taidoista, kuten pyykkihuollosta ja siivoamisesta sekä kuluttaja- ja talousosaamisesta, joista oli muutama kommentti liittyen perheen raha-asoiden hoitoon.

8 Luotettavuus

Seuraavaksi tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja eettisiä kysymyksiä. Ruusuvuorien Nikanderin ja Hyvärisen (2010, s. 27) mukaan laadullisessa tutkimuksessa korostuvat systemaattisuuden ja tulkinnan luotettavuuden kriteerit. Systemaattisessa analyysissä on tärkeä avata tutkijan kaikki prosessin varrella tehdyt valinnat, rajaukset ja analyysin etenemistä ohjanneet periaatteet. Lisäksi luotettavuuden lisäämiseksi on tärkeä tuoda esille, mistä aineisto koostuu sekä kuvata ne aineiston osat, joille päähavainnot perustuvat. Kiviniemen (2015, s. 84) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kannalta merkittävässä asemassa on tutkimusraportti ja siinä esitetty tutkimusprosessin eteneminen. Tutkimusprosessin kuvaus tekee tutkimuksessa tapahtuneen suuntautumisen sekä tutkimuksen teoreettiset ja aineiston analysointia koskevat painotukset lukijalle ymmärrettävämmäksi.

Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, s. 27) mukaan laadullisessa tutkimuksessa validiteetin arvioiminen liittyy kerättyyn aineistoon ja siitä tehtävien tulkintojen käypyyden arviointiin. Omassa tutkimuksessani luotettavuuden kannalta merkittävässä roolissa oli aineisto. Vaikka aineistoa oli määrällisesti paljon, mutta erityisesti avoimien vastauksien suppeus aiheutti analyysin kannalta haasteita. Analyysiä tehtäessä oli hyväksyttävä, että aineistosta ei välttämättä löytynyt asioita, mitkä olivat alun perin kiinnostuksen kohteena, vaan siitä saattoi löytyä muita aiheita, jotka nousivat oleelliseksi. Aineiston analysointivaiheessa pyrin olemaan hyvin avoin aineistosta löytyville ilmiöille. Analyysiä tehtäessä minun oli tarkennettava ja muokattava tutkimuskysymyksiä, jotta saisin vastauksia asettamiini kysymyksiin.

Myös Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 140) mukaan tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on syytä pohtia aineiston keruuseen ja tiedonantajiin liittyviä kysymyksiä. Tutkimukseni aineiston keruu tapahtui toimeksiantajani eli Marttaliiton puolesta. Vastaajilta kerättiin palautetta lomakkeilla, joissa oli sekä avoimia että luokiteltuja kysymyksiä. Tiedonantajia ei ole valittu etukäteen, vaan jokaiselta luennolle, kurssille ja kotikäynnille osallistuneelta pyydettiin palautetta sekä arvioimaan lapsiperheiden arjen tukeminen -toi-

mintaa palautelomakkeella. Näin ollen tutkijana en ole voinut vaikuttaa vastaajien antamiin arvioihin ja mielipeisiin toiminnasta, mutta toisaalta en ole pystynyt myöskään pyytämään tarkennuksia osallistujien antamiin vastauksiin. Luotettavuuden kannalta voidaan pohtia myös vastaajien motivaatiota palautteen antamiseen.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, s.73) tuovatkin esille haasteita, joita tutkija saattaa kohdata valitessaan lomakekyselyn aineistonkeruumenetelmäksi. Tällöin tutkijalla ei ole mahdollisuutta toistaa kysymystä, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoa ja toisaalta tutkija ei voi myöskään tietää kykenevätkö, haluavatko tai osaavatko vastaajat ilmaista itseään kirjallisesti, siten että vastaukset ovat tarkoituksenmukaisia. Näin ollen on mahdollista, että avoimia kysymyksiä analysoidessani tulkitsin jotain vastauksia eri tavalla, mitä vastaajat olivat ajatelleet. Lomakekyselyn haasteena voi olla Tuomen ja Sarajärven (2009, s.74) mukaan myös vastaamattomuus ja avointen kysymysten niukkasaisuus, joka voi johtua vastaajan kyvystä ilmaista itseään kirjallisesti. Tutkimusaineistoni kohdalla kyseinen ilmiö oli hyvin nähtävissä. Avoimien kysymysten vastaukset olivat pääasiassa lyhyitä ja niukkasansaisia, joka aiheutti haasteita analyysiä tehtäessä ja siten saattaa heikentää tältä osin tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi tulosten luotettavuuden kannalta voi pohtia, olisiko osallistujien vastaukset samanlaisia, jos palautetta kysyttäisiin esimerkiksi kuukauden päästä luennosta/kurssista. Osallistujat arvioivat lapsiperhe toiminnan vaikuttavan hyvin positiivisesti perheiden arkeen, kun he arvioivat toimintaa hetken päätyessä. Kuukauden päästä toiminnan vaikuttavuutta perheen arkeen kysyttäessä, voisi osallistujien vastaukset olla todenmukaisempia.

Kiviniemi (2015, s. 86) pitää itse tutkimusraporttia keskeisenä luotettavuuden osa-alueena. Jos tutkimuksen raportointi on huonosti toteutettu, voidaan sillä pilata muuten hyvinkin perusteellisesti toteutettu tutkimustyö. Tutkielmaa kirjoittaessani pyrin selkeästi kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä teoreettisessa viitekehyksessä sekä perustelemaan valitsemani tutkimuksen kohdetta ja tutkimuksen tarkoitusta. Aineiston analysointia sekä tutkimustuloksia käsitellessäni pyrin tuomaan lukijalle esille tarkasti analysoinnin eri vaiheet sekä kertomaan yksityiskohtaisesti tutkimustulokset, jolloin he pystyvät arvioimaan tutkimuksen tuloksia

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on syytä huomioda myös tutkijan omat lähtökodit ja ajatukset tutkittavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.141). Kiinnostukseni

lapsiperheiden arjen haasteista kumpuaa pitkästä työhistoriasta lapsiperheiden parissa. Työskennellessäni perheiden kanssa, olen törmännyt moniin lapsiperheitä koskeviin haasteisiin yhteiskunnassamme. Työkokemuksestani oli mielestäni hyötyä tutkimusprosessissa. Käsitykseni lapsiperheiden arjesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, auttoi ymmärtämään vastaajien toiveita, odotuksia ja kokemuksia eri toimintamuotojen vaikutuksista lapsiperheiden jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Tutkimusta tehtäessä on huomioitava myös eettiset näkökulmat. Kuulan ja Tiitisen (2010, s. 447) mukaan muun muassa tutkimusaineiston käyttöön ja säilyttämiseen liittyy eettisiä kysymyksiä, kuten aineistojen arkistointi ja jatkokäyttö. Myös tutkimukseen osallistumisesta ja aineistonkeruun menetelmissä on otettava huomioon eettiset näkökulmat. Vastaukset eivät saa joutua väärin käsiin ja tunnistetiedot poistetaan aineistosta, jos niiden säilyttäminen ei ole analyysille välttämätöntä. Tutkittavan on voitava luottaa siihen, että aineistoa käytetään, käsitellään ja säilytetään, kuten on sovittu. Saamassani tutkimusaineistossa vastastaukset annettiin nimettöminä, henkilötiedoista vain ikä ja sukupuoli oli kysytty, joten vaarana tutkielmaa tehtäessä ei ollut tutkittavien identiteetin paljastuminen. Lisäksi sovimme toimeksiantajani kanssa kirjallisesti saamani aineiston käytöstä vain kyseisen tutkimuksen tekemiseen, jonka jälkeen palautan haltuuni saamani aineiston toimeksiantajalleni.

9 Pohdintaa

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten asiakkaat arvioivat Marttojen lapsiperhetoimintaa ja sen vaikutuksia arkeen sekä mitä kehittämis ehdotuksia asiakaspalautteiden pohjalta on annettavissa toiminnan kehittämiseen. Lisäksi pyrin tarkastelemaan, miten eri kotitaloustaidot ja Haverisen (1996) kuvaamat arjen hallinnan ulottuvuudet ilmenivät asiakaspalautteissa. Seuraavaksi tarkastelen tiivistetysti tutkimuksen tuloksia suhteessa aiemmin teoreettisessa viitekehyksessä esittämäni tietoon.

Lapsiperheiden arjessa on monenlaisia haasteita. Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat monella tapaa niin yksilön, yhteisön kuin perheidenkin arkeen. Perheiden arki on nykyään kiireistä, työn ja perheen yhteensovittaminen 24/7 toimivassa yhteiskunnassa hankaloittaa perheiden arkea. Taloudelliset vaikeudet, yksinäisyys ja vanhempien syyllisyyden sekä riittämättömyyden tunteet ovat muutamia esimerkkejä tekijöistä, jotka aiheuttavat lapsiperheille huolta. Lapsiperheille suunnattujen palvelujen leikkaaminen 1990-luvun laman aikana vaikuttaa edelleen lapsiperheiden arkeen. Marttaliitto on jo vuosien ajan toiminut lapsiperheiden parissa, josta yhtenä esimerkkinä Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminta, jota tarkistelin tässä tutkielmassa. Marttaliiton lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen, nykyään Marttojen lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan, tavoitteena on tukea pikkulapsiperheiden arkea parantamalla muun muassa perheiden arjenhallinnan taitoja, käytännön kotitaloustaitoja sekä kohentaa perheiden arkitymiä. Tässä tutkielmassa analysoin hankkeen aikaisia vuoden 2015 ja 2016 asiakaspalautteita luennoista, kursseista ja kotikäynneistä.

Vastaajilta kysyttiin palaute lomakkeessa muun muassa sitä, mitä he odottivat toiminnalta (luento, kurssi, kotikäynti) ja mikä oli toimintamuodon hyödyllisin anti. Lisäksi vastaajien pyydettiin arvioimaan, mihin kurssi, luento tai kotikäynti vaikuttivat perheiden arjessa. Vastauksissa läpi aineiston toimintamuodosta riippumatta korostui lapsiperheiden ravitsemukseen, ruokailuun ja ruuanvalmistukseen liittyvät asiat niin odotuksissa kuin hyödyllisintä antia arvioitaessa. Selkeästi vähemmän osallistujat ilmaisivat tarvetta saada tietoa esimerkiksi arkitymistä, siivouksesta, pyykkihuollosta ja raha-asoiden hoidosta,

jotka ovat arjen hallinnan ja perheen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä taitoja hallita (Myllykangas, 2009, 58 – 59). Tämä vastausten ruokapainotteisuus herätti monenlaisia kysymyksiä. Hakeutuuko kursseille ja luennoille pelkästään vanhempia, joiden arki ja arjen hallinta on jo ennestään sujuvaa? Onko lapsiperheissä todellakin haasteita vain ruoka-huollossa vai eivätkö vanhemmat tunnista muita arkeaan hankaloittavia tekijöitä? Erityisesti ajatuksia herätti erään osallistujan kommentti odotuksista kotikäynniltä, jotka on suunnattu erityistä tukea tarvitseville perheille. Asiakas toivoi oppivansa kotikäynnillä leipomaan täydellistä pullaa. Onko tämä taito arjen hallinnan ja perheen hyvinvoinnin kannalta olennaisin, jos kyseessä on erityistä tukea tarvitseva perhe. Esille nousee vääjäämättä ajatus siitä, että vanhemmat eivät ehkä tunnista tai halua tunnustaa perheen todellisia arjen haasteita. Haasteet arjessa voidaan perheissä kokea epäonnistumisena, jolloin ongelmien myöntäminen voi olla vaikeaa.

On hyvin ymmärrettävää, että vastaajien odotukset ajattelen kurssia, liittyivät erityisesti ruokailuun ja ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin, sillä kurssi kantoi hankkeen aikana nimeä Ruokaseikkailu alkaa! Nimi jo viittaa vahvasti ruokaan ja luo ennakko-odotuksia toiminnan sisällöstä. Miksi ravitsemukseen liittyvät kysymykset sitten painottuvat kaikissa toimintamuodoissa? Manninen ja Palojoiki (2012, s. 73) tuovat esille, että vanhemmat saattavat liittää ruuanvalmistuksen syylisyyden ja riittämättömyyden tunteita, sillä he vastaavat kodeissa päivästä ja viikosta toiseen lasten ruokailusta ja ravitsemuksesta. Ruuanvalmistus on usein myös tylsä rutiini ja siitä katoaa ilo. Tämä voisi olla yksi selitys sille, miksi niin monet esimerkiksi kursseille osallistujista toivoivat tietoa, neuvoja, uusia vinkkejä ja ideoita ruuanvalmistukseen. Uudet ruokaohjeet tuovat ruuanvalmistukseen inspiraatiota, vaihtelua ja monipuolisuutta, jota perheissä saatetaan kaivata tämän tylsän ja pakollisen toiminnan suorittamiseen. Toisaalta Mannisen ja Palojoen (2012) mukaan ruuanvalmistus ja ruokailu on yksi mahdollisuus luoda arkeen iloa. Ruuanvalmistus on luovaa toimintaa, joka sinällään voi jo tarjota iloa, ruokailu sosiaalisena tapahtuma voi tuottaa mielihyvää ja ruuanvalmistus muulle perheelle voidaan nähdä myös lahjan antamisen, rakkauden tekona, jolla etenkin äidit pyrkivät osoittamaan välittämistä perheenjäsenille.

Kuten Haverinen (1996) sekä Kivelä ja Lempinen (2009) kuvaamissaan arjen hallinnan malleissa tuovat esille, vaatii kotitalouksien arjen hoitaminen monenlaisia taitoja, joista ruuanvalmistus on vain yksi osa. Kivelä ja Lempinen puhuvat kodin ylläpidosta, joka

edellyttää arjen taitojen, kuten ruuanlaiton, siivouksen ja taloudellisten resurssien suunnittelun rutiininomaista hallintaa. Lisäksi vanhempien tulee kyetä hankkimaan tarvittavia palveluita lähiympäristöstään, toimimaan vuorovaikutuksessa niin perheenjäsenten kanssa kuin luomaan turvallisuutta tuovia ihmissuhteita kodin ulkopuolella. Nämä askareet on vanhempien osattava rytmittää osaksi päivittäisiä ja viikoittaisia rutineja, mikä taas edellyttää ajankäytön suunnittelua ja hallintaa. Tänä päivänä, jolloin ympäristökysymykset ovat yhä tärkeämpiä, ei voida unohtaa myöskään Haverisen (1996) esille tuomia eettisiä ja ekologisia taitoja osana arjen hallinnan kannalta keskeisiä kotitaloustaitoja. Vanhempien tulisi osata toimia vastuullisina kuluttajina, jotka esimerkiksi kulutus päätöksissään tehtäessä osaavat ottaa huomioon eettiset ja ekologiset näkökohdat. Tällöin vanhempien toimintaa ohjaa arvotieto, jota kuvastaa Haverisen (1996, 109 – 115) määrittelemää ymmärtävää arjen hallinnan tasoa. Kaiken kaikkiaan tämä tuo esille mielestäni hyvin arjen laaja-alaisuuden ja moniulotteisuuden, mikä on hyvä ottaa huomioon lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa kehitettäessä. Kuten jo aiemmin totesin, nämä aiemmin esille tuomani arjenhallinnan taidot lukuun ottamatta ravitsemusta, mainittiin toimintaan osallistujien vastauksissa harvoin.

Valtakunnallisella Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnalla on erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa lapsiperheiden arkeen ja hyvinvointiin. Asiakaspalautteissa Marttojen kotitalousneuvojat saivat todella hyvät arvostukset ja heidän osaamistaan arvostettiin korkealle. Marttojen kotitalousneuvojat ovat kotitaloustoiminnan asiantuntijoita, joiden laaja-alaista osaamista kannattaa hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti toimintaa kehitettäessä. Nykyään kurssit kantavat nimeä Arjen hallinnan kurssit (aiemmin Ruokaseikkailu alkaa!), mikä kuvastaa, että toiminnassa ei keskitytä pelkästään ruuanvalmistukseen ja ravitsemukseen liittyviin kysymyksiin. Kuten teoreettisessa viitekehyksessä useat asiantuntijat ovat tuoneet esille, on perheiden arjen sujuvuuden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää, että vanhemmilla on riittävästi tietoa ja taitoa hoitaa kotitalouden toimintaan liittyviä askareita niin kodin sisällä kuin ulkopuolella osana yhteiskuntaa. Arjen rutiinit ja säännöllinen rytmi saattaa tuntua puuduttavalta ja tylsältä, mutta niiden merkitystä ei voi olla korostamatta ihmisen ja erityisesti lasten hyvinvoinnin kannalta (Kyrölämpi-Kylmänen, 2010, s. 9 – 11). Kuten Sekki (2011, s.79) tuo esille, uhkana perheissä, joissa arjen rutiinit ja säännöllinen rytmi puuttuu, saattaa tilanne johtaa kaaokseen,

jota Korvela ym. (2009) kutsuvat ajelehtivaksi arjeksi. Tällöin vanhemmilla ei ole hallinnassa esimerkiksi perheen puhtaanapito, pyykinhuolto, ruokailu ja nukkumaanmeno tai näiden toimintojen hoitaminen tuottaa vaikeuksia riittävien tietojen ja taitojen puuttuessa. Tässä tutkimuksessa pääosassa oli Lapsiperheiden arjen tukeminen -toiminnan asiakaspalautteiden arviointi. Vastaajia oli yhteensä vajaa 800 ja palautetta kerättiin lomakkeella, jossa oli sekä avoimia kysymyksiä että laadunvarmistuskysymyksiä. Osallistujat olivat vastanneet avoimiin kysymyksiin hyvin lyhyesti, joten vastausten niukkasanaisuus vaikuttaa oletettavasti tutkimuksen luotettavuuteen kyseisten vastausten kohdalla. Jotta osallistujilta olisi saanut enemmän tietoa, olisi pro gradu -tutkielmaa tehtäessä ollut hyvä hankkia asiakaspalautteaineiston lisäksi syvällisempää tietoa haastattelemalla osaa osallistujista. Tämä olisi antanut mahdollisuuden käsitellä palautelomakkeessa kysyttyjä asioita syvällisemmin ja selventää osallistujien ajatuksia toiminnasta. Palautelomakkeen täyttämiseen voidaan myös suhtautua mahdollisesti huolettomammin ja rennommin kuin haastatteluun.

Lähteet

Aalto, K. (2014). Arjen rytmit perhe-elämän muutoskohdissa 1979 – 2009. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käänne- kohdissa* (s. 46 – 75). Kuluttajakeskuksen kirjoja 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Aalto, K. & Varjonen, J. (2012). Ajankäytön rytmit arjen kuvaamana. Teoksessa M. Lammi, M. Pantzar & T. Koivunen (toim.), *Arjen kartat ja rytmit. Kuluttajatutkimuksen vuosikirja 2012*. (s. 35 – 63). Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirjoja 7. Tampere: Yli- opistopaino.

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. (4. uudistettu painos). Tampere: Vasta- paino.

Aulanko, M., Kiiikka, K., Malin, A. & Soljanto, H. (2012). Työn ja toiminnan tutkiminen ruoanvalmistustystyössä. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.), *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin* (s. 107–122). Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Bardy, M. (2005). Huoli lapsuudesta ja vanhemmuudesta. Teoksessa M. Bardy, M. Salmi & T. Heino. *Mikä lapsiamme uhkaa? Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskus- teluun* (s. 13 – 18). Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes raport- teja 263. Saarijärvi: Gummerrus Kirjapaino OY.

Corti, L. & Thompson, P. (2007). Secondary Analysis of Archived data. Teoksessa Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F. & Silverman, D. (toim.) 2007. *Qualitative Research Practice* (s. 297 – 313). London & Thousand Oaks: Sage.

Eduskunnan kotitalouden tukirengas – Arjen hallintaan tarvitaan kotitaloustaitoja tuke- via resursseja. Kotitalouslehden verkkosivut.

<https://www.kotitalouslehti.fi/eduskunnan-kotitalouden-tukirengas-arjen-hallintaan-tar- vitaan-kotitaloustaitoja-tukevia-resursseja/> Viitattu 13.12.2017.

Eskola, J. (2014). Esipuhe. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsi- perheiden hyvinvointi 2014* (s. 3 – 4). Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Eskola, J. (2015). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 185 – 206). Jyväskylä: PS-kustannus.

Felski, Rita (2000). *The Invention of Everyday Life*. New Formations. A Journal of Culture/Theory/Politics 39, s. 15–31. <http://people.virginia.edu/~rf6d/felski.the-invention-of-everyday-life.pdf> Viitattu 26.2.2018.

Finfgeld-Connett, D. (2014). Use of content analysis to conduct knowledge-building and theory-generating qualitative systematic reviews. *Qualitative Research*, 14:3, 341 – 352. <http://journals.sagepub.com.libproxy.helsinki.fi/doi/full/10.1177/1468794113481790> Viitattu 10.2.2018.

Haataja, A., Airio, I., Saarikallio-Torp, M. & Valaste, M. (2016). Lapsiperheet 2000-luvulla. Teoksessa A. Haataja, I. Airio, M. Saarikallio-Torp & M. Valaste (toim.), *Laulu 573 566 perheestä. Lapsiperheet ja perhepolitiikka 2000-luvulla* (s. 8 – 27). Tampere: Juvenes Print.

Halme, N. & Perälä, M-L. (2014). Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Harjula, P., Löytty-Rissanen, M. & Janhonen-Abruquah, H. (2016). *Kotitaloustaito 7–9*. (1.–3. painos.) Helsinki: Sanoma Pro.

Haverinen, L. (1996). *Arjen hallinta kotitalouden toiminnan tavoitteena. Kotitalouden toiminnan filosofista ja teoreettista tarkastelua* (Tutkimuksia 164). Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Haverinen, L. (2008). Kotitaloustaidot ja arjen hallinnan kehittäminen. *Futura* 1, 18–26.

Haverinen, L. & Saarilahti, M. (2009). Arjen hallinnasta arjen vastuuseen? Näkökulmia ja sovelluksia arjen hallinta -käsitteestä. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.), *Kodin arki*. (s. 69–86). Helsinki: Yliopistopaino.

Heckman, J. (2011). The economics of inequality. The value of childhood education. *American Educator*, 31–47. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ920516.pdf>. Viitattu 19.5.18.

Heinilä, H. (2007). *Kotitaloustaidon ulottuvuuksia. Analyysi kotitaloustaidoista eksistentialis-hermeneuttisen fenomenologian valossa*. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino.

Heino, L. (2011). Keskellä arjen kaaosta. Teoksessa S. Fågel, M. Jonsson, P. Korvela & A. Kupiainen (toim.), *Arki Haltuun - Sekvenssimenetelmä perhetyössä* (s. 19–42). Helsinki: Väestöliitto.

Hirsjärvi, s. Remes, P., & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Honkanen, P. (2016). Työttömyys ja tulonsiirrot pienten lasten vanhemmilla. Teoksessa A. Haataja, I. Airio, M. Saarikallio-Torp & M. Valaste (toim.), *Laulu 573 566 perheestä. Lapsiperheet ja perhepolitiikka 2000-luvulla* (s. 182 – 197). Tampere: Juvenes Print.

Hämeenaho, P. (2014). *Hyvinvoinnin verkostot maaseudulla asuvien äitien arjessa. Etnologinen tutkimus palvelujen käytöstä ja hyvän arjen rakentumisesta*. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimus 129. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Jokinen, Eeva (2005): *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus.

Jonsson, M. (2011). Perheet – Eksyksissäkö? Teoksessa S. Fågel, M. Jonsson, P. Korvela & A. Kupiainen (toim.), *Arki Haltuun - Sekvenssimenetelmä perhetyössä* (s. 11–18). Väestöliitto.

Juurikkala, K. (2018). Marttaliitto. Henkilökohtainen tiedonanto.

Kekkonen, M., Rönkä, A., Laakso, M-L., Tammelin, M. & Malinen, K. (2014). Lapsiperheet 24/7-taloudessa. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 52 – 71). Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Kinnunen, U., Malinen, K. & Laitinen, K. (2009). Työn ja perheen yhteensovittaminen: Perheiden kokemuksia ja ratkaisuja. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa* (s. 125 – 148). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kivelä, V. & Lempinen, J. (2010). *Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen*. (2. painos). Turku: KOTA -lasten ja nuorten hyvinvointi ry.

Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 74 – 88). Jyväskylä: PS-kustannus.

Korvela, P. (2003). *Yhdessä ja erikseen: perheenjäsenten kotona olemisen dynamiikka*. STAKES tutkimuksia 130. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Korvela, P., Holmberg, M., Jonsson, M. & Kupiainen, A. (2009). Ajelehtivasta ankkuroituun arkeen – arkirytmien muuttamisen tukeminen perhetyössä sekvenssikartta -menetelmällä. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.), *Kodin arki* (s. 103–120). Helsinki: Yliopistopaino.

Korvela, P. (2014). Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa* (s. 318–341). Kuluttajakeskuksen kirjoja 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (2014). Arjen rakentuminen ja rytmit elämän käännekohdissa. Teoksen tausta ja tutkimustehtävät. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa* (s. 10–31). Kuluttajakeskuksen kirjoja 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Kotitalousopetus on investointi kestävän elämäntavan mukaiseen arjen hallintaan. Kotitalousopettajien liitto ry:n verkkosivut.

<http://www.kotitalousopettajat.fi/ajankohtaista/liitto/319-kotitalousopettajien-liitto-ry-ja-eduskunnan-kotitalouden-tukirengas-kannanotto-19-5-2015>

Viitattu 13.12.2017.

Kotitalouden opetus palautettava ammatilliseen koulutukseen. Kotitalousopettajien liitto ry:n verkkosivut.

<http://www.kotitalousopettajat.fi/ajankohtaista/liitto/362-kotitalouden-opetus-palautettava-ammatilliseen-koulutukseen> Viitattu 13.12.2017.

Krok, S. (2009). *Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä. Yksinhuoltajia marginaalissa*. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampereen yliopistopaino Oy.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66494/978-951-44-7783-6.pdf?sequence=1>. Viitattu 31.10.2017.

Kuula, A. & Tiitinen, S. (2010). Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 446 – 459). Tampere: Vastapaino.

Kyrölämpi-Kylmänen, T. (2010). *Lapsen hyvä arki*. Helsinki: Kirjapaja.

Lainiala, L. (2014). *Perhepolitiikka kriisin aikana. Perhebarometri 2014*. Väestöliitto: Helsinki.

Lainsäädäntö. Sosiaali- terveysministeriön verkkosivut.

<http://stm.fi/sotepalvelut/lainsaadanto>. Viitattu 15.5.18.

Lammi-Taskula, J & Salmi, M. (2014). Lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kesitilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. (s. 144 – 159). Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Lefebvre, H. (1991). *Critique of everyday life* (1) p. 1 – 99. Libdin: Verso16.

<https://chisineu.files.wordpress.com/2012/08/lefebvre-henri-the-critique-of-everyday-life-vol-1.pdf> Viitattu 23.4. 2018.

Malinen, K. & Rönkä, A. (2009). Mihin aika riittää? Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa* (s. 179 – 202). Jyväskylä: PS-kustannus.

Manninen, S. & Palojoki, P. (2012). Ruokaa ja iloa - valokuva haastatteluaineiston keräämisen tukena. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.) *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin*. (s. 73 – 89.) Helsingin yliopisto Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 29.

Martat lapsiperheiden asialla. Marttajärjestön verkkosivut. <https://www.martat.fi/marttat/marttajarjesto/kotitalousneuvonta/kohdennettuneuvonta/lapsiperheiden-arjen-tukeminen/> Viitattu 1.12.2017

Marttajärjestön rakenne ja organisaatio. Marttajärjestön verkkosivut. <https://www.marttat.fi/martat/marttajarjesto/rakenne-ja-organisaatio/> Viitattu 28.5.2018.

Marttajärjestö. (2017). *Martat tukevat lapsiperheiden arkea*. Marttajärjestön painettu esite.

McGregor, S. (2014). A look inside Creating Home Economics Futures: The Next 100 Years Creating Home Economics Futures. *International Journal of Home Economics* 7(1) s. 66 – 76.

Myllykangas, M. (2009). Taitokasvatus oppimisen edistäjänä kotitalousopetuksessa. Teoksessa A. Aro, M. Hartikainen, M. Hollo, H. Järnefelt, E. Kauppinen, H. Ketonen, M. Manninen, M. Pietilä & P. Sinko (toim.), *Taide ja taito – kiinni elämässä! TaiTai. Taide ja taitokasvatus* (s. 55 – 62). Moniste 2/2009. Helsinki: Opetushallitus.

O’ Brien, C. (2013). Who is Teaching Us about Sustainable Happiness and Well-Being? *Health, Culture and Society, 1, (2013)*, s. 294 – 307. <http://sustainablehappiness.ca/wp-content/uploads/2013/11/Who-Is-Teaching-Us-About-Sustainable-Happiness-HCS.pdf> Viitattu 25.6.2018

Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. (2012). *Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallisen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa*. Raportti 52/2012. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Palojoki, P. (2015). Johdanto. Teoksessa P. Palojoki (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus* (s.1 – 5.) Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta; Opettajankoulutuslaitos.

Pendergast, D. (2016). Home Economics, Happiness and Literacy: Pulling the threads together. Concerence Paper IFHE Korea. <http://he.ifhe.org/1243/> Viitattu 10.7.2018

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallituksen verkkosivut. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Viitattu 20.3.2018.

- Perälä, M-L., Halme, N. & Kanste, O. (2014). Lapsiperheiden kokemus palvelujen saatavuudesta ja tuen riittävydestä. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Perälä, M-L., Halme, N. & Nykänen, S. (2012). *Lasten, nuorten ja perheiden palveluja yhteensovittava johtaminen*. Opas 19. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Raijas, A. (2011). Arjen hyvinvointi. Teoksessa J. Saari (toim.), *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (s. 243–263.) Helsinki: Gaudeamus.
- Raijas, A. (2014). Rahan ja ajan käytön muutokset nuoren lapsiperheen arjen hyvinvoinnin toteutumisen näkökulmasta. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa* (s. 104–125). Kuluttajakeskuksen kirjoja 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Raijas, A. & Niemelä, M. (2014). Lapsiperheiden kulutus. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 106 – 121). Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Haastattelun analyysin vaiheet. (2010). Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi* (s. 9-38). Tampere: Vastapaino.
- Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. (2009). Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.), *Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa* (s. 11–19). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. www.fsd.uta.fi/menetelma-opetus/ Viitattu 16.7.2018.
- Salmi, M. (2004). Arkielämä kokoaa yhteen työn ja perheen. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.), *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea* (s. 11–28.) Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (2014). Työn ja perheen yhteensovittaminen hyvinvoinnin tekijänä. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 38 – 51). Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Salmi, M., Sauli, H. & Lammi-Taskula, J. (2014). Lapsiperheiden toimeentulo. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.), *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014* (s. 82 – 105). Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Salo, U-M. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbäck (toim.), *Umpikujasta oivallukseen. Reflektiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. (s. 166 – 190). Tampereen University Press & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 164.

Seale, C., Giampietro, G., Gubrium, J.F. & Silverman, D. (2007). Introduction: Inside qualitative research. Teoksessa Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F. & Silverman, D. (toim.) 2007. *Qualitative Research Practice* (s. 1 – 12). London & Thousand Oaks: Sage.

St. Pierre, E.A & Jackson, A. (2014). Qualitative Data Analysis After Coding. *Qualitative Inquiry*, 20:6, s. 715 –719.

<http://journals.sagepub.com.libproxy.helsinki.fi/doi/abs/10.1177/1077800414532435>.

Viitattu 20.02.2018

Sekki, S. (2011). Arjen rakentaminen keskustelualoitteiden kuvaamana. Teoksessa S. Fågel, M. Jonsson, P. Korvela & A. Kupiainen (toim.), *Arki Haltuun - Sekvenssimenetelmä perhetyössä* (s. 79–120). Väestöliitto.

Sekki, S. (2018). *Arki perhetyön kohteena. Tutkimus uuden työtavan kokeilusta Arki Haltuun- hankkeessa*. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 29. Helsinki: Yliopistopaino Unigrafia, Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/234811/Arki-perh.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 31.8.2018.

Sekki, S. & Korvela, P. (2014). Rytmihäiriöitä lapsiperheiden arjessa – arjen rytmittämisen haasteet ajalehtivassa arjessa. Teoksessa P. Korvela & T. Tuomi-Gröhn (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa* (s. 211–232). Kuluttajakeskusten kirjat 9. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Syväniemi, A-M. (2006). Hyvät kotitalouden taidot paras keino arjen hallintaan. *Kotitalous* 3, s. 20–22.

Tamminen, T. (2000). Lukijalle. Teoksessa A. Häggman-Laitila, L. Ruskomaa & K.-I. Euramaa (toim.), *Varhaista tukea lapsiperheille. Kokemuksia Lapsiperhe-projektin perhetyöstä*. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Tuomi-Gröhn. (2008). Kodin arki ja arjen taidot tutkimuskohteena. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.) *Kodin arki* (s. 147–156). Kotitalous- ja käsityötieteenlaitoksen julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Törrönen, M. (2012). *Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus.

Varjonen, J. & Aalto, K. (2013). Kotitalouksien palkaton tuotanto ja sen muutokset 2001–2009. Kuluttajatutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmää 145.

Vauva. *Lapsiperheen arki väsyttää/ahdistaa*. <https://www.vauva.fi/keskus-telu/2910677/lapsiperheen-arki-vasyttaa-ahdistaa> Viitattu 23.5.2018.

Vuori, A. (2012). *Vähävaraisten lapsiperheiden hyvä vointi ja sen tukeminen*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Liitteet

Liite 1

PALAUTELOMAKE/ PALAUTELOMAKE/Ruokaseikkailu alkaa!-kurssi

Olet osallistunut marttojen Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen kurssille. Hanke on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Emma ja Elias -ohjelmaa. Ohjelma kokoaa yhteen järjestöjen projekteja, joilla edistetään lapsiperheiden terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Arviointi on edellytys rahoitukselle, joten toivomme, että täytät palautelomakkeen.

1. Vastaajan tiedot: ☐ nainen ☐ mies

2. Vastaajan ikä: _____

3. Perheenne koko: _____ aikuista _____ lasta

4. Mitä odotit kurssilta?

5. Vastasiko sisältö ja toteutus odotuksiasi?

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En osaa sanoa

6. Anna arvosana seuraaville asioille:

(4-10, 10=erinomainen)

Kurssin sisältö _____

Kurssin kesto _____

Toteuttamistapa ja havainnollisuus _____

Marttojen neuvojan osaaminen _____

Kurssilla käytetty ja mukaan saatu materiaali _____

7. Arvioi neuvonnan käytännönläheisyys (4-10)

(4= ei ollenkaan 10 = erittäin käytännönläheinen)

8. Kuinka paljon kurssista oli hyötyä? (4-10) _____

9. Mikä oli sinulle kurssin hyödyllisin anti?

Luottamus omaan osaamiseen kasvoi ☐

Kurssilta saatu aineisto ☐

Vertaistuki ☐

Käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun ☐

Käytännön vinkit lapsiperheen arjen sujumiseen ☐

Muu, mikä? ☐ _____

10. Mikäli uskot hyödyntäväsi jotain kurssilla oppimaasi arjessa, niin mitä?

11. Miten arvioit kurssin vaikutuksia perheesi jaksamiseen ja hyvinvointiin?
(asteikko 1= ei vaikutusta, 2=vaikuttaa jonkin verran, 3=vaikuttaa paljon, 4=vaikuttaa erittäin paljon)

Tukee vanhemmuutta _____
 Auttaa arjen sujumista käytännössä _____
 Auttaa perheen arkirytmien löytymistä _____
 Vaikuttaa perheen ruokatottumuksiin _____
 Vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen _____
 Antaa sosiaalisia verkostoja ja vertaistukea _____

12. Suosittelisitko Marttojen kurssia kaverille?

Kyllä ☐
 En ☐

13. Muut kommentit, terveiset tai kehittämisideat Marttoille

Kiitos, että olet mukana kehittämässä Marttojen toimintaa!

Liite 2

PALAUTELOMAKE/Marttojen Vauva tulee kotiin! -luento

Olet osallistunut Marttojen Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen luennolle. Hanke on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Emma ja Elias -avustushjelmaa. Ohjelma kokoaa yhteen järjestöjen projekteja, joilla edistetään lapsiperheiden terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Arviointi on edellytys rahoitukselle, joten toivomme, että täytät palautelomakkeen.

1. Vastaajan tiedot: ☐ nainen ☐ mies

2. Vastaajan ikä: _____

3. Perheenne koko _____ aikuista _____ lasta

4. Mitä odotit luennolta?

5. Vastasiko sisältö ja toteutus odotuksiasi?

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En osaa sanoa

6. Anna arvosana seuraaville asioille:
(4-10, 10=erinomainen)

Luennon sisältö _____
 Neuvonnan käytännönläheisyys _____
 Marttojen neuvojan osaaminen _____
 Saamasi materiaalin käyttökelpoisuus _____

7. Kuinka paljon luennosta oli hyötyä? (4-10) _____

8. Mikä oli sinulle luennon hyödyllisin anti?

Luennolta saatu aineisto ☐
 Vertaistuki ☐
 Käytännön vinkit lapsiperheen arjen sujumiseen ☐
 Käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun ☐
 Muu, mikä? ☐ _____

9. Mikäli uskot hyödyntäväsi jotain luennolla oppimaasi arjessa, niin mitä?

10. Miten arvioit luennon vaikutuksia perheesi jaksamiseen ja hyvinvointiin?
 (asteikko 1= ei vaikutusta, 2=vaikuttaa jonkin verran, 3=vaikuttaa paljon, 4=vaikuttaa erittäin paljon)

Tukee vanhemmuutta _____
 Auttaa arjen sujumista käytännössä _____
 Auttaa perheen arkirytmien löytymistä _____
 Vaikuttaa perheen ruokatottumuksiin _____
 Vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen _____
 Antaa sosiaalisia verkostoja ja vertaistukea _____

11. Suosittelisitko Marttojen luentoa kaverille?

Kyllä ☐
 En ☐

12. Muut kommentit, terveiset tai kehittämisideat Marttoille

Kiitos, että olet mukana kehittämässä Marttojen toimintaa!

Liite 3

PALAUTELOMAKE/Lapsiperheiden arjen tukeminen -hankkeen kotikäynti

Marttojen Lapsiperheiden arjen tukeminen -hanke on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Emma ja Elias -avustusohjelmaa. Ohjelma kokoaa yhteen järjestöjen projekteja, joilla edistetään lasten ja heidän perheidensä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Arviointi on edellytys rahoitukselle, joten toivomme, että sinulla/perheelläsi on aikaa vastata alla oleviin kysymyksiin.

1. Vastaajan tiedot: ☐ nainen ☐ mies

2. Vastaajan ikä: _____

3. Perheenne koko _____ aikuista _____ lasta

4. Mitä odotitte kotikäynniltä?

5. Vastasiko järjestelyt ja sisältö odotuksianne? ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Osittain

6. Kuinka paljon hyötyä kotikäynnistä/käynneistä oli perheellenne? (arvioi asteikolla 4-10, 4= ei ollenkaan, 10= erittäin paljon)

_____ ☐ en osaa sanoa

Perustele vastauksesi: _____

7. Käynnillä käsiteltiin seuraavia aiheita

- Lapsiperheen ruokailu ☐
 Lapsiperheen arkirytm ☐
 Lapsiperheen pyykki ☐
 Lapsiperheen siivous ☐
 Lapsiperheen raha-asiat ☐
 Joku muu, mikä? ☐ _____

8. Anna arvosana (4-10, 10=erinomainen) seuraaville asioille:

Käynnin sisältö _____
 Marttojen neuvon ammattitaito _____
 Saamasi materiaalin käyttökelpoisuus _____

9. Arvioi neuvonnan käytännönläheisyys (4-10)

4= ei ollenkaan 10 = erittäin käytännönläheinen

10. Mikä oli sinulle itsellesi käynnin hyödyllisin anti?

- Käytännön neuvot lapsiperheen ruokailuun ☐
 Käytännön vinkit lapsiperheen arjen sujumiseen ☐
 Käynnillä saatu materiaali ☐
 Muu, mikä? ☐ _____

11. Miten arvioit käynnin vaikutuksia perheesi jaksamiseen ja hyvinvointiin?

(asteikko 1= ei vaikutusta, 2=vaikuttaa jonkin verran, 3=vaikuttaa paljon, 4=vaikuttaa erittäin paljon)

Tukee vanhemmuutta _____
 Auttaa arjen sujumista käytännössä _____
 Auttaa perheen arkirytmien löytymistä _____
 Vaikuttaa perheen ruokatottumuksiin _____
 Vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen _____

12. Mikäli uskotte hyödyntävänne jotain kotikäynnin yhteydessä oppimaanne arjessa niin, mitä?

13. Mikä oli käynnillä parasta, mitä jäi mieleen?

14. Mitä jätitte kaipaamaan, mitä olisi voinut tehdä toisin?

15. Suositteletko marttaneuvojan kotikäyntiä kaverille?

Kyllä ☐ En ☐

16. Muut kommentit, terveiset tai kehittämisasiideat Marttoille

KIITOS VASTAUKSESTANNE! Palautteen avulla voimme kehittää toimintaamme. Lomakkeen voit palauttaa Marttojen neuvojalle.